हमारी पूरी कोशिश है कि आपको हिंदी की अधिकतम पुस्तकें मुफ्त उपलब्ध करायी जायें और इन्टरनेट पर हिंदी की उपस्थिति को अधिक से अधिक बढ़ाया जाए | इसी क्रम में मैं आपके सामने एक से एक अधिक पुस्तकें प्रस्तुत कर रहा हूँ |

परन्तु जैसा कि आप जानते हैं इंटरनेट पर किताबें अपलोड करने , उन्हें हमेशा उपलब्ध रखने , तथा साईट अच्छी तरह और सरल रूप से काम करे इसके लिए अत्यंत मेहनत के साथ साथ संसाधनों की भी आवश्यकता होती है , और यही वह कारण है जिसकी वजह से अभी तक हिंदी भाषा की कोई भी वेबसाइट एक दो साल से ज्यादा नहीं चली है और बहुत ही अल्प समय में एक से एक अच्छी वेबसाइट बंद हो चुकी हैं |

यह चुनौती हमारे सामने भी है , लेकिन एक विश्वास भी कि हिंदी के जागरूक हो रहे पाठकों को इस समस्या के बारे में अंदाज़ा है और वे इस बारे में केवल मूकदर्शक नहीं है | हम आपको हिंदी की पुस्तकें देंगे , हिंदी में जानकारी देंगे और बहुत कुछ देंगे और हमें आशा है कि आप भी हमे बदले में अपना प्यार देंगे और हमारी मदद करेंगे हिन्दी को सम्म्रद्ध बनाने में |

अपना हाथ बढाइये और हमारी मदद कीजिये | मदद करने के लिए जरूरी नहीं है कि आप पैसे या आर्थिक मदद ही करें , आप जिस तरह चाहें उस तरह हमारी मदद कर सकते हैं | हमारी मदद करने के तरीकों को आप यहाँ देख सकते हैं |

आशा है आप हमारी सहायता करेंगे |

अगर आपको हमारा प्रयत्न पसंद आया हो तो सिर्फ 500 रू. का सहयोग करे| आपका सहयोग हिंदी साहित्य को अधिक से अधिक विस्तृत रूप देने में उपयोगी होगा | आप Paypal अथवा बैंक ट्रान्सफर से सहयोग कर सकते हैः | अधिक जानकारी के लिए मेल करें preetam960@gmail.com अथवा यहाँ देखें

धन्यवाद

एक्युप्रेशर

(प्राकृतिक उपचार)

(प्राकृतिक उपचार)

लेखक

डॉ० पी. पी. शर्मा व डॉ. बी. आर. चौधरी

M.D. (Acu), (Gold Medalist) एक्युप्रेशर विशेषज्ञ

(S.T.D) 0565
(कार्यालय) 406633
(निवास) 409226

भाषा भवन, मथुरा

प्रकाशक
भाषा भवन
हालनगंज, मथुरा - 281001

★

पुस्तकालय संस्करण . 2001 ई.

★

★

मूल्य : रु. 150/-

★

मुद्रक :
भाषा भवन प्रेस, मथुरा.

विषय-सूची

प्रथम भाग—

अध्याय—

विषय सूची

***

प्रस्तावना

एक्युप्रेशर उपचार-पद्धति प्रकृति-प्रदत्त विज्ञान है। हमारे ऋषि, मुनि और गृहस्थ इसका उपयोग करते रहे हैं, पर विज्ञान के पीछे अंधी दौड़ के कारण भारत के इस प्राचीन ज्ञान को हमने भुला दिया है। सुश्रुत के लेखों मे इस विद्या का उल्लेख है, एवं 3000 वर्ष पूर्व यह पद्धति भारत में प्रचलित थी। इस सहजपूर्ण, अहिंसक और निशुल्क पद्धति के व्यापक प्रचार व अध्ययन द्वारा विश्व आरोग्य विशेषकर भारत जैसे अनेक विकासशील एवं निर्धन देशों की गहन समस्या सरलता से हल की जा सकती है।

हम सभी नीरोग, स्वस्थ एवं सुखी रहना चाहते हैं और विभिन्न संप्रदायों से जुड़े हुए विभिन्न विधियों और नियमों के अन्तर्गत प्रयासरत भी रहते हैं। मानव शरीर संश्लिष्ट दोषरहित उपकरण है, जो कि संपूर्ण क्रियाये स्वतः संचालित करता रहता है। उसकी अपनी संपन्न, कारगर, अत्यन्त प्रभावकारी, सहज और सार्वजनीन, सार्वकालिक, सार्वभौमिक एवं सार्वदेशिक विधियाँ हैं। उसके अन्तर्गत यदि हम भोजन, श्रम और विश्राम मे संतुलन न रखें और इनके आधारभूत नियमों का उल्लघंन करते हैं, तो शरीर में विषैले तत्वों का संग्रह प्रारम्भ हो जाता है जिसके फलस्वरूप जैव-रसायनिक, जैव-ऊर्जा और अन्य शारीरिक क्रियाओं पर प्रभाव पड़ता है। शरीर में इन अवांछनीय तत्वों का संग्रह ही रोग है। जिसका नामकरण सम्बन्धित लक्षणों, शरीर के अंगों या सूक्ष्मजीवों के आधार पर किया जाता है। इस चिकित्सा पद्धति के

एवं सर्वग्राह्य है। हमारे ऋषि, मुनि, साधु, संत और गृहस्थ इसका प्रयोग करते रहे हैं। आज भी अनेक आभूषणों और वस्त्रों का उपयोग, गृहकार्य और श्रमकार्यों मे एक्युप्रेशर जुड़ा हुआ है। हाथ में कड़ा, पैर मे झांज, गले में हार, छोटे बच्चों को काला धागा पहनाना, कान में जनेऊ का लपेटना, हाथ मे कलेवा बाँधना, कपड़े धोना, कुएं से पानी निकालना, लस्सी बनाना, बेलन चलाना, सर पर घड़ा रखना आदि के मूल में एक्युप्रेशर समाया हुआ है। पद्मासन, अर्द्धपद्मासन, सुखासन, वज्रासन आदि द्वारा योग में एवं नित्यप्रति के क्रिया-कलापों द्वारा किस प्रकार यह विधि हमें लाभान्वित करती आ रही है। अब इस ज्ञान, सजगता और एकाग्रता में जब-जब दैनिक जीवन की क्रियाओं की प्रेक्षा करेंगे तो पीड़ा-मुक्त होने की, तनाव-मुक्त होने की और सुखी जीवन जीने की कला निश्चित जान जायेंगे। पर पुरातन मूल्यों को जानना है, श्रमजीवी होना है, स्वयं तपना है, तब ही पूर्ण लाभ होगा।

यह चिकित्सा पद्धति भारतवर्ष में 3000 वर्ष पूर्व प्रचलित थी पर शुद्ध रूप में यह विद्यमान न रह सकी। चीनी यात्री यहां निरन्तर आते-जाते रहते थे। यहां से सीख कर वे इस ज्ञान को चीन ले गये। धीरे-धीरे भारत में यह चिकित्सा लुप्त हो गई लेकिन चीन में इस चिकित्सा पद्धति का बहुत विस्तार हुआ और बाद में विशेषकर एक्युपंचर का जन्मदाता चीन को कहा जाने लगा।

भारत में लंका, चीन, जापान आदि देशों मे बौद्ध भिक्षु इस ज्ञान को लेकर गये। स्पष्ट उल्लेख मिले हैं कि छठी शताब्दी में बौद्ध भिक्षुओं ने इस ज्ञान को जापान पहुँचाया। जापान में यह पद्धति "शिआत्सु" के नाम से विकसित व लोकप्रिय हुई, इसे पूर्ण मान्यता प्राप्त हुई और इसके शिक्षण संस्थान स्थापित हुए। अमेरिका, ग्रेट ब्रिटेन, कनाडा, आस्ट्रेलिया, भारत आदि देशों में भी अब यह लोकप्रिय होती जा रही है। इस लोकप्रियता का प्रमुख कारण है इस पद्धति की सहजता और यह विशेषता कि यह रोगी को घर बैठे, सिनेमा या टी.वी. देखते, चलते-फिरते यात्रा करते किसी भी स्थान पर दी जा सकती है।

प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन के परिणाम-स्वरूप रोग उत्पन्न होते हैं। पर इस उल्लंघन को प्राकृतिक प्रक्रिया द्वारा जो कि हमारे शरीर में ही निहित है सुधारा भी जा सकता है। इस प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को हम स्वयं कर सकते हैं अपने

एक्युप्रेशर पद्धति एवं कार्य-प्रणाली :—

हमारा शरीर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश पंच महाभूतों से निर्मित है। इसका संचालन हमारे देह में स्थित प्राण-शक्ति अर्थात् चेतना रूपी बिजली से होता है। इसे ही हम जैव-विद्युत अथवा जैव-शक्ति के रूप में जानते हैं। यह प्राण शक्ति हमारे शरीर में गर्भाधान के समय आती है। कुछ यौगिक क्रियाओं एवं ध्यान पद्धतियों द्वारा इसे कपाल के मध्य भाग मे बंद आँख से भी देखा जा सकता है। ध्यान की सूक्ष्म स्थितियों में शरीर में समग्र धारा प्रवाह की अनुभूति (अनुलोम व प्रतिलोम प्रक्रियाओं में) साधक इसके माध्यम से करते हैं। सूक्ष्मतर अवस्थाओं में भारहीन स्थिति के बोध के समय कहीं कोई स्थूलता नहीं, तरंगें ही तरंगें व सारा ब्रह्माण्ड प्रकंपित लगता है। क्यों? विद्युत प्रवाह दोनो हाथ पैरों की सभी अंगुलियों और सिर के मध्य प्रवाहित होता रहता है। चेतना के इस विद्युत प्रवाह की रेखाएँ चित्र में दिखाई गई हैं (चित्र देखें)। इन चौदह मेरीडियन रेखाओं के निकट अनेक दाब बिन्दु स्थित हैं।

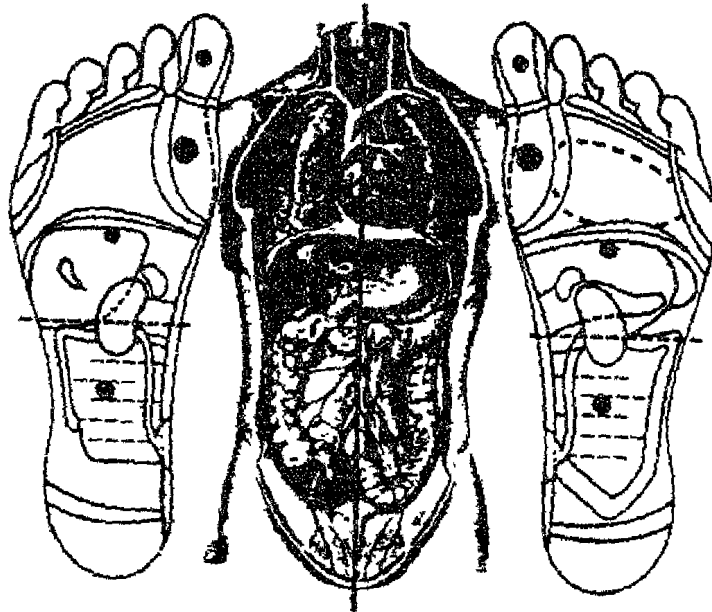
जिनमें 361 दाब बिन्दु प्रमुख हैं। शरीर में प्रवाहित होने वाले इस जैव-विद्युत के स्विच बोर्ड दोनों हथेलियों और दोनों पगथलियों में हैं। पैर व हाथ के तलुवों में 7,200 स्नायु के सिरे स्थित हैं। विभिन्न रेखाचित्रों द्वारा भिन्न-भिन्न स्विचों की स्थिति एवं शरीर के अवयवों व ग्रंथियों से ये किस प्रकार संबद्ध हैं यह दर्शाया गया है। एक्युप्रेशर पद्धति के सिद्धांत के अनुसार शरीर के किसी अवयव में रक्त परिवहन या स्नायु तंत्र में अवरोध या हथेली व पगथली में स्थित स्नायु तंत्र से संबंधित अंग के अंतिम छोर पर उपस्थित अपद्रव्य या क्रिस्टल जमा होता है।

इनको दूर करने के लिए हथेली एवं पगथली के स्विचों या रिफ्लैक्स बिन्दुओं पर चिकित्सानुसार दबाव डालकर जैसे-जैसे ये अपद्रव्य या क्रिस्टल दूर होते जाते हैं त्यों-त्यों रोग का निवारण होता जाता है। स्नायु तंत्र तथा रक्त परिवहन तंत्र पुनः सुचारु रूप से चलने लगते हैं। जैव-ऊर्जा का संतुलन पुनः ठीक हो जाता है। हम स्वस्थ हो जाते हैं।

इस चिकित्सा पद्धति में शरीर को दस हिस्सों में बांटा जाना जोनोलोजी कहलाता है। शरीर के निर्दिष्ट जोन में दबाव देकर रोग से राहत पाना जोन थैरेपी के अन्तर्गत ही आता है। बायें हाथ की अंगुलियों पर दाब शरीर के बायें अंग के उपचार व दाहिने हाथ की अंगुलियों पर दाब दाहिने अंग के उपचार के लिये देते हैं। हाथ की हथेलियों

से जब रोगो की जांच व चिकित्सा की जाती है तो इसे 'हैण्ड रिफ्लेक्सोलॉजी' कहते हैं। जब रोग की पहचान व उपचार पैरो के तलवों द्वारा किया जाता है तो यह पद्धति 'फुट रिफ्लेक्सोलॉजी' के नाम से जानी जाती है। शरीर मे स्थित दाब बिन्दुओ के माध्यम से जब उपचार किया जाता है तब इसे 'शिआत्सु' कहते हैं। शिआत्सु जापानी भाषा का शब्द है जो कि दो अक्षरो से मिलकर बना है "शि" का अर्थ अंगुली और आत्सु का मतलब है दबाव।

उपचार विधि :—

सर्वप्रथम रोग की पहचान की जाती है। परीक्षण के लिए एक यंत्र का उपयोग करते हैं, जिसे जिमी कहते हैं। यह जिमी धातु या प्लास्टिक की बनी होती है जिसके दोनों सिरे गोल होते हैं। जिमी के स्थान पर गोल सिरे वाली पेन, पेन्सिल, अंगूठा, अंगुली आदि का प्रयोग भी किया जा सकता है। जिमी को पांव के तलवे या हथेली पर हल्के दबाव से धीरे-धीरे घुमाते हैं। रोगी को हथेली या पगथली के जिस हिस्से को दबाने पर पीड़ा की अनुभूति होती है उस स्विच से संबंधित अवयव में उपस्थित विकार का ज्ञान हो जाता है। इस प्रकार सभी स्विचों का परीक्षण करने के उपरान्त अस्वस्थ अंगों व रोगों का पंजीकरण कर लिया जाता है एवं पद्धति अनुसार चिकित्सक उपचार देता है।

आकृति 1

उपचार .

उपचार के अन्तर्गत निर्दिष्ट पांव के तलवे या हथेली या शरीर के दाब बिन्दुओं पर निश्चित समय के लिए निश्चित दबाव चिकित्सक द्वारा अंगूठे, हथेली या जिमी या अन्य विधि से एक्युप्रेशर विशेषज्ञ तय करते है। यह दबाव रक्त संचार एवं जैव-विद्युत संचारित करके शरीर में स्फूर्ति व नई चेतना प्रदान करता है। दाब के प्रकार, प्रमाण और प्रयोग पर ध्यान दें। मुख्य नियम है रोग व अवयव को अधिक महत्व न देकर जहाँ पीड़ा हो उस बिन्दु व प्रतिवर्ती बिन्दुओ पर उपचार दें।

मानव के शरीर, मन और चेतना के गहनतम स्तरों तक शांति प्रदान करने का काम एक्युप्रेशर करता है। रोग रोकने, नष्ट करने व पुनः न होने देने का ज्ञान देना और आहार-विहार, रहन-सहन, आचार-विचार और पठन मे शुद्धि लाना एक्युप्रेशर का लक्ष्य है।

एक्युप्रेशर पद्धति सीधी, सरल और निर्मल है। बिना दवा के और बिना खर्च के काम करने वाली है। समय कम लगता है और जगह भी कम लगती है। अहिंसक है। अपने आप कर सकते हैं। विपरीत असर कोई नही और निदान साथ ही समाया हुआ है। अतः सामान्य मनुष्य को अति उपयोगी होने के कारण इसका प्रचार करने मे और तालीम लेने में सब को सहयोगी बनना चाहिए।

एक्युप्रेशर में निर्धारित दाब बिन्दुओ पर दबाव देने के लिए हाथ के अंगूठे और उंगलियो का उपयोग होता है। तलवे की चमड़ी कोमल न होने पर कभी कभी "जिमी" का उपयोग भी किया जाता है।

डॉ. हेरी एडवर्ट ने अपनी पुस्तक "Truth About Spiritual Heeling" मे अपने चालीस वर्षो के चिकित्सा शास्त्र के अनुभवो के बाद लिखा है कि प्रकृतिदत्त इस दुर्लभ मानव देह को दुनिया के चिकित्सक बीस फीसदी से ज्यादा समझ नही पाये है।

औषध-विज्ञान आज भी तीर-तुक्का ही बना हुआ है। छोटी-छोटी बीमारियो के लिए रोग से पीड़ित व्यक्ति एक के बाद दूसरे डॉक्टर का दरवाजा जीवन भर खटखटाते रहते हैं और उस मर्ज के लिये निर्धारित औषधियो मे से प्रायः सभी का प्रयोग कर चुके होते हैं। पर उस कुचक्र मे धन, समय और स्वास्थ्य खोते रहते है पर हाथ कुछ भी नही लगता। यही स्थिति पिचानवे फीसदी रोगियो की होती है जो भिन्न-भिन्न औषधियो का आश्रय लेते रहते है। ऐलोपेथी, होमियोपेथी, आयुर्वेद एव ढेरों चिकित्सा पद्धतियां हैं और हर पद्धति का डॉक्टर अपनी-अपनी पद्धति का दावा

जोर-शोर से करता है और विज्ञान की नई-नई उपलब्धियों पर बढ़ा-चढ़ा कर दावे पेश करता है। पर हकीकत में देखा गया है कि उनमें से किसी में भी बहुत ज्यादा दम-खम नहीं है।

रोगी प्रायः इधर-उधर भटकते-भटकते जहां के तहां ही बने रहते हैं। यदि कोई रोगी अच्छा हो भी जाता है तो अपने शरीर की अन्तःशक्ति या प्रकृति मां की कृपा और मां के सानिध्य का पुरस्कार ही मान सकते है।

अतः अन्तःशक्ति और प्रकृति की कृपा ही कारगर हो सकती है, शेष सारे के सारे झूठ और फरेब के पिटारों के अलावा कुछ नहीं। रोगों का मूल कारण जहां तक ज्ञात किया जा सका है वो ये है—

1. कुबुद्धि
2. अशुद्ध संस्कार
3. दुश्चिन्ता
4. अहं और क्रोध

हम जानते हैं कि दवाइयां विष हैं और इसकी थोड़ी बहुत मात्रा भी जीवनशक्ति का ह्रास करती है। स्वास्थ्य यदि दवाइयो के बल पर बना रहता तो किसी भी डॉक्टर, वैद्य अथवा हकीम के परिवार का कोई सदस्य कभी बीमार नहीं होता। स्वास्थ्य यदि पैसों से खरीदा जाता तो संसार में कोई भी धनवान रोगी नही रहता।

स्वास्थ्य की कुंजी इंजेक्शन, यंत्रो, बड़े-बड़े हॉस्पीटलों और डॉक्टरी डिग्रियो से नहीं मिलती अपितु प्रकृति के नियमों का संयमपूर्वक पालन करने से मिलती है।

मनुष्य शुद्ध व सात्विक आहार, नियमित रहन-सहन, उदार विचार एवं सदाचार पूर्वक रहे तो बीमारी से कोसों दूर रह सकता है एवं सुखी, संतुष्ट तथा प्रसन्नचित्त बना रह सकता है।

प्रकृति के बल-बूते पर जब पशु-पक्षी भी बिना डॉक्टरो और औषधियो के स्वस्थ रह सकते है तो मनुष्य स्वस्थ क्यों नही रह सकता? यदि प्रकृति के नियमो का बराबर पालन किया जाए तो मनुष्य सभी प्रकार के जंजाल से मुक्त हो सकता है।

सर्दी-गर्मी सहन करने की शक्ति, काम एवं क्रोध को नियंत्रण रखने की शक्ति, कठिन परिश्रम करने की शक्ति, स्फूर्ति, सहनशीलता, हंसमुखता, बराबर भूख लगना, पेट साफ रहना एवं गहरी नींद सच्चे स्वास्थ्य के प्रमुख लक्षण हैं।

मनुष्य के शरीर मे 50% से अधिक बीमारियां हीनता, भय और आत्मविकास की कमी के कारण होती हैं। इससे शरीर के हारमोन्स गड़बड़ा जाते हैं और प्रकृति दत्त प्रतिरोधात्मक शक्ति धीरे-धीरे नष्ट होने लगती है प्रो स्कीनर न्यूयार्क ने 'साईको

सजेस्टिव थेरेपी'' को विकसित करने पर बल प्रदान किया है। इस चिकित्सा के जरिये रोगी के आत्मविश्वास और दृष्टिकोण मे परिवर्तन लाना है जिससे मनुष्य की अन्तः शक्तियों को जागृत करना होता है। जो रोगी अपना दृष्टिकोण बदलने व आत्म-विकास जगाने मे सफल हो जाते है वे आश्चर्यजनक ढंग से स्वस्थ हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके सोच-समझ का नजरिया बदल जाता है और जो हीनता के संस्कारों से ऊपर नही उठ पाते वे धीरे-धीरे अपनी जीवन-शक्ति खो बैठते हैं।

अतः मनुष्य जो कुछ बनता है वो अपनी स्वयं की विचार-शक्ति, इच्छा शक्ति, संकल्प-शक्ति और कर्मशक्ति के बल पर ही आगे बढ़ता है।

हालांकि वर्तमान वैज्ञानिक युग में चिकित्सा पद्धतियों मे अभूतपूर्व खोज हुई तथापि आधुनिकतम बीमारियों ने भी मानव को चौंका दिया है। कहने का तात्पर्य यह है कि प्रकृति के विरुद्ध किया गया प्रत्येक कार्य निष्फल हो जाता है।

प्रश्न यह उठता है कि ऐसी कौनसी चिकित्सा पद्धति है जिससे बिना किसी खर्च, बिना प्रतिकूल प्रभाव और प्रकृति के नियमानुकूल रोगी का इलाज किया जा सके।

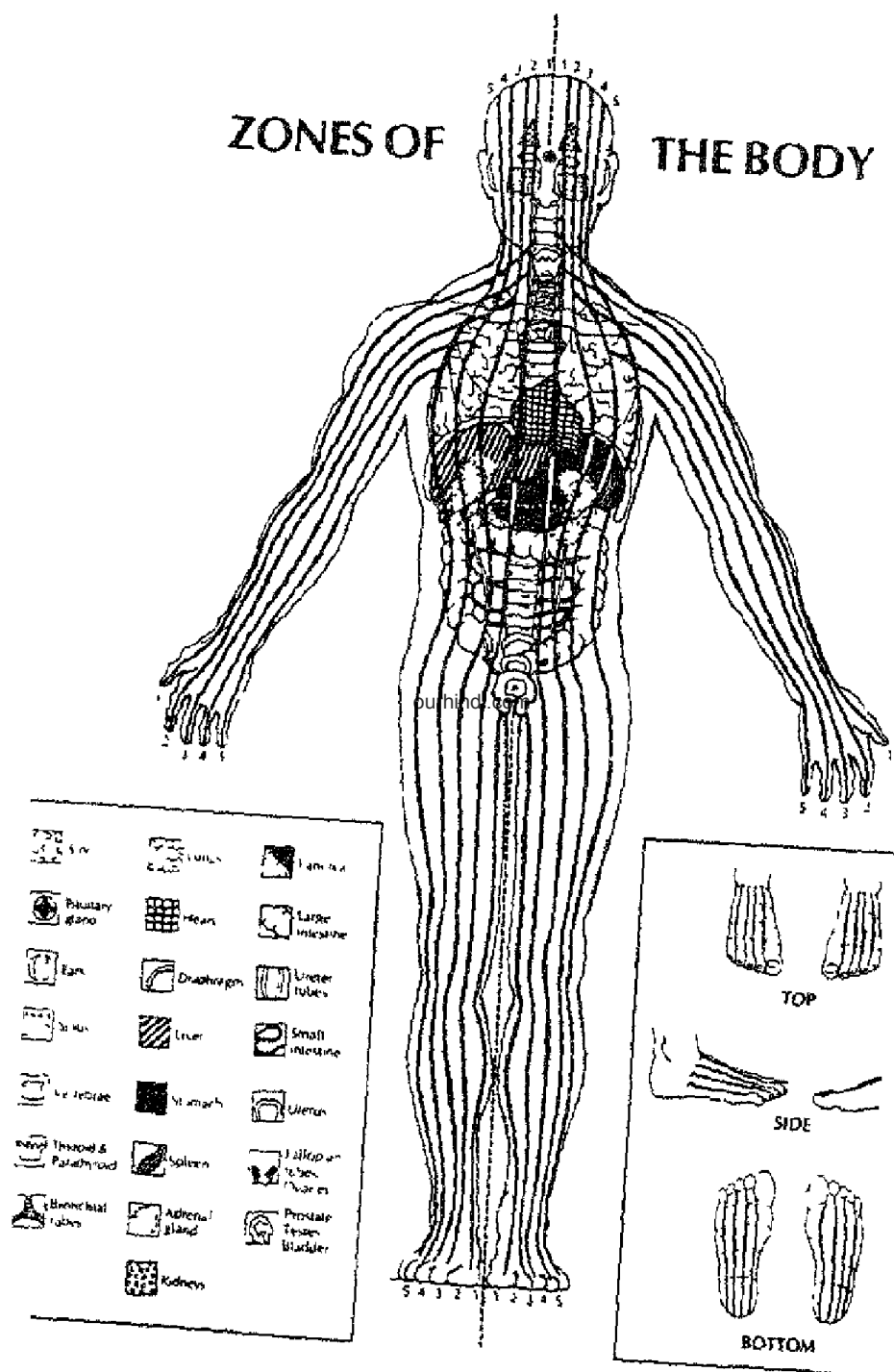
एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति ही मात्र ऐसी पद्धति है जिसमे समस्त समस्याओं के निराकरण की अद्भुत क्षमता है क्योंकि इसमें बिना दवा के जटिलतम रोग दूर किये जा सकते हैं। इससे स्पष्ट परिलक्षित होता है कि यह पद्धति सबसे सस्ती, सुगम एवं प्रतिकूल प्रभावों से सर्वथा मुक्त है।

एक्युप्रेशर की शाखाएँ

एक्युप्रेशर थेरेपी की अनेक शाखाएँ है, जैसे कि :—

एक्युप्रेशर

मेरीडीयनोलोजी — जोनोलोजी — शिआत्सु

हेन्ड रिफ्लेक्सोलोजी — फुट रिफ्लेक्सोलोजी — अन्य जैसे कि आई रिफ्लेक्सोलोजी, इयर रिफ्लेक्सोलोजी

मेरीडीयनोलोजी :—

चीन की थ्योरी के अनुसार शरीर में 14 मेरीडीयन्स हैं या 14 नदियों का प्रवाह है, जिसे सामान्यतः शक्ति के प्रवाह कह सकते हैं। इस शक्ति के प्रवाहो को चीन में ''ची'' जापान मे ''की'' और भारत में आद्यशक्ति के नाम से लोग जानते है। आद्यशक्ति को भारत में अन्य नाम भी दिए गए हैं। जैसे कि ओजस, तेजस, धारक, प्राण, वीर्य, चैतन्य और आत्मशक्ति। इस शक्ति को कोई ''बायो इलेक्ट्रो मेग्नेटिक करंट'' भी कहते है। इस शक्ति के नेगेटिव और पोजेटिव ऐसे दो गुणधर्म हैं। इन दोनों गुणधर्मों का संतुलन (बिलेसिंग) करना जिसे होमीयोस्टेसिस याने कि शरीर की निरोगी स्थिति कह सकते है। इस संतुलन के अभाव (इम्बेलेन्स) वाली शारीरिक स्थिति को रोगी कहेंगे। संतुलन के अभाव मे कोशों को पहुंचने वाले ज्ञानतंतुओं के अथवा रक्त के प्रवाह में विक्षेप पैदा होने से कोश बीमार पड़ जाते हैं। एक्युप्रेशर असंतुलन को दूर करके रक्त प्रवाह को व्यवस्थित करता है। इस तरह कोशो की स्वास्थ्य वृद्धि होने से संबंधित अवयव कार्यरत होते हैं और रोग दूर हो जाते हैं। इस तरह यह थेरेपी सूक्ष्म कोशों को प्रभावित करके अवयवों को रोग-मुक्त करती है। इसलिए यह अधिक प्रभावशाली है।

शिआत्सु :—

यह पद्धति जापान की है। बहुत पुरानी है। काफी मात्रा मे इसका प्रसार हुआ है और सरकार-मान्य है। शिआत्सु मे ''शि'' यानि उंगलियाँ और ''आत्सु'' यानि दबाव। शरीर पर निर्धारित दाब बिन्दुओ पर दबाव देकर रोग-मुक्त करने की पद्धति को शिआत्सु कहते हैं। इस पद्धति में दाब बिन्दु सारे शरीर पर फैले हुए हैं। इस थेरेपी की थ्योरी यह है कि जब कोई अवयव बीमार हो तो उस अवयव के क्षेत्र में ही निश्चित दाब बिन्दुओ पर दबाव देने से रोग दूर किए जा सकते है। हमारे चिकित्सा केंद्रो मे इसका उपयोग किया जाता है।

जोनोलोजी और उसमें समाई रिफ्लेक्सोलोजी :—

जोनोलोजी जोन थ्योरी पर आधारित अति महत्वपूर्ण थेरेपी है। इसमें से रिफ्लेक्सोलोजी का जन्म हुआ है। रिफ्लेक्सोलोजी पांव के तलवे मे आए हुए दाब बिन्दुओं द्वारा शरीर के संबंधित अवयवो और ग्रंथियो को रोगमुक्त करने की चिकित्सा पद्धति है। इस थेरेपी का अभ्यास करने का हमारा मुख्य हेतु है। इसलिए इसे विस्तारपूर्वक समझ लेना जरूरी है। पाँव के तलवे के छोटे-छोटे दाब बिन्दु शरीर मे

व्याप्त अंगों पर कैसे असर करते हैं? दोनो के बीच क्या संबंध या संयोजन होगा? यह समझने के लिए तालीमार्थी को प्रथम जोन थीयरी समझ लेना जरूरी है।

जोन व्यवस्था की तुलना यदि करनी हो तो घर में लगे बिजली के तारो के ताने-बाने की व्यवस्था से कर सकते हैं। बिजली के तार में जिस तरह विद्युत प्रवाह बहता है, उसी तरह जोन में रिफ्लेक्स प्रवाह बहता है। यह याद रहे कि ज्ञानतंतुओ के प्रवाह की व्यवस्था और रिफ्लेक्स की व्यवस्था अलग-अलग है।

पाँव के तलवों से अवयवों और ग्रंथियो का संबंध अनेक रिफ्लेक्सीस की काल्पनिक लम्बी रेखाओं से जुड़ा है। हर एक जोन एक-एक उंगली के भीतर आया हुआ है।

जोन थ्योरी के अनुसार शरीर को दस लाइनो अर्थात दस विभिन्न विभागो मे विभक्त किया गया है। यह दस जोन बने (आकृति सं. 1 देखें)। चित्र मे बताए गए अनुसार यह जोन्स शरीर की पूरी लम्बाई में से मस्तिष्क के ऊपर के हिस्से मे से पाँव की उंगलियों तक गुजरते हैं। तालीमार्थी को इस जोन थेरेपी के साथ संलग्न होना है ताकि जोन और उसके साथ जुड़े अवयवों और ग्रंथियो की जानकारी सरलता से और ध्यानपूर्वक समझी जा सके। एक उदाहरण द्वारा समझने की कोशिश करे। मान लो कि हमने एक फ्रूट केक बनाई है। उसमें हमने बादाम, काजू, पिस्ता और चिरोजी डाले हैं (जैसे शरीर में छोटे-छोटे अवयव स्थान बद्ध हुए है)। इस केक का आकार मानव के समान बनाया गया है। इस फ्रूट केक मानव को हम 10 भागो में इस तरह विभक्त (आकृति स. 2 के अनुसार) करेगे कि हर एक स्लाइस (टुकड़ा) एक जोन बने। हर एक जोन की वस्तुएँ एक-दूसरे के साथ रिफ्लेक्स के सहारे जुड़ी हुई हैं। एक छोटी उंगली से जोन को समझना आरंभ करे तो यह सारा जोन छोटी उंगली से ऊपर जाकर कान पर से निकल कर खोपड़ी के बाह्य भाग पर होकर सिर के अंतिम छोर तक के भाग को घेर लेता है। इस विभाग के तलवे में आए हुए संबंधित दाब बिन्दु पर उपचार करने से इस जोन में स्थित सारे अवयवों को प्रभावित कर सकते हैं। इसी तरह जोन नं. 1 पर नजर करें तो यह जोन पाँव के अंगूठे से लेकर घुटने की तरफ के विभाग का समावेश करता है, तथा शरीर की मध्य रेखा के आसपास के अवयवो को घेरता हुआ मस्तिष्क के ऊपर के विभाग तक पहुंचता है। इस विभाग के तलवे मे आए हुए संबंधित दाब बिन्दुओं (आगे अध्ययन करेंगे) पर उपचार करने से इस जोन मे स्थित हर एक अवयव को प्रभावित कर सकते है।

शरीर के दस जोन बनाए गए हैं तो इसमें से एक स्थान पर हमें लक्ष्य देना

आवश्यक है और वह है हमारा मस्तिष्क। शरीर के (धड़ के) दस विभाग करे तो हर एक जोन मे शरीर के अलग-अलग अवयव स्थित दिखाई पड़ते हैं। जबकि मस्तिष्क में दसो जोन एकत्रित होते दिखाई देते हैं (आकृति सं. 1)। पाँव के तलवे मे मस्तिष्क का संबंधित विभाग अंगूठा है। अतः पाँव के दोनो अंगूठों मे दसों जोन का समावेश हुआ है यह न भूले।

जोन मे स्थित हमारे शरीर के अवयव पाँव के तलवे मे स्थित दाब बिन्दुओ के साथ किस तरह सबंधित हैं? यह हम किस तरह जान सकते हैं? इस सवाल का जवाब आकृति नं. 1 में देखने से मिल जाता है। जिसमे मानव शरीर के दोनो तरफ पाँव के तलुओं का आकार रखा गया है।

कुदरत का करिश्मा देखें कि जिस तरह मानव शरीर मे ऊपर से नीचे जाते जाते हर एक अवयव स्थानबद्ध हुआ है उसी तरह पाँव के तलुए में ऊंगलियो के सिरे से लेकर नीचे तक संबंधित रिफ्लेक्स पोइन्टस के स्थान स्थित हैं। जोन में शरीर को विभाजित करते समय जिन अवयवों के पहले जोन मे दो टुकड़े होते हो उन सारे अवयवों के संबंधित रिफ्लेक्स पोइन्टस के स्थान पाँव के दोनो तलवों मे शामिल हुए है। और जो दो भागो मे विभाजित नहीं हैं वे एक ही पाँव के तलवे में शामिल हैं। बाईं तरफ के बाएँ पैर के तलवे मे (जैसे कि हृदय, प्लीहा, सीगमोईड) और दाहिने ओर के दाहिने पाँव के तलवे में (जैसे कि लीवर, गालब्लेडर, ई-वाल्व, एपेण्डिक्स) स्थित है।

पाँव के तलवे मे स्थित अवयवों के संबंधित दाब बिन्दुओं मे क्रिस्टल्स जमा होने से अवरोध पैदा करते हैं (ऊपर एक्युप्रेशर के सिद्धान्त मे बतलाया है)। वहाँ दबाने से दर्द महसूस होता है। उसमें वेदना होती है (इससे इन बिन्दुओं को प्रतिवेदन बिंदु नाम भी दे सकते हैं)। इस प्रकार जोन थेरेपी से यह जान सकते है कि बिंदु किस अवयव से सबंधित है और यह कुदरत की अनमोल देन है। इसका यदि ध्यानपूर्वक अच्छा अभ्यास किया जाय तो हम खुद अपने डॉक्टर बन कर रोग-मुक्त हो सकते हैं और दूसरो को भी रोग-मुक्ति दे सकते हैं। इस प्रकार यदि पूरे तलवे को चिकित्सा देंगे तो पूरे शरीर की चिकित्सा की है ऐसा कह सकते हैं। दाहिना पैर दाहिने शरीर के लिए और बायां पैर बाएँ शरीर के लिए, इस प्रकार सारा शरीर दस जोन में स्थित है। जब एक जोन का कोई भी भाग बिगड़ेगा तो उस जोन मे स्थित अन्य भागो पर भी इसका खराब असर हो सकता है।

◆◆◆

एक्युप्रेशर की पारिभाषिक जानकारी

एक्युप्रेशर मूल रूप से दो शब्दों के मिलाप से (Acu + Pressure) बना है जिसका अर्थ यह है कि Acu = तीक्ष्ण, Pressure = दबाव, यानि निश्चित जगह पर तीक्ष्ण अथवा तेज दबाव देकर चिकित्सा करने की विधि को एक्युप्रेशर चिकित्सा प्रणाली कहते हैं।

कहा जाता है कि यह पद्धति सर्वप्रथम चीन में विकसित हुई थी परन्तु यह किवदन्ति ही मानी जाएगी क्योंकि भारत में प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में यह भी एक प्रमुख पद्धति रही है जिसके कई प्रत्यक्ष प्रमाण हैं।

इस पद्धति के समकक्ष कई अन्य पद्धतियां भी विकसित हुई हैं परन्तु यह अपने आप में एक परिपूर्ण पद्धति है जिसका किसी अन्य चिकित्सा पद्धति से कोई सरोकार नहीं है।

मानव देह में निरन्तर चेतना रूपी विद्युत प्रवाह बना रहता है। यदि इस प्रभाव में कभी रुकावट अथवा बाधा उत्पन्न होती है तो उस दशा में बीमारी का प्रादुर्भाव होता है। बीमारी की दशा में रोगग्रस्त भाग को दबाने पर दर्द होता है। उसे पुनः सक्रिय करना ही 'एक्युप्रेशर' है।

एक्युप्रेशर एक ऐसी प्राकृतिक उपचार पद्धति है जिसमें बिना किसी यंत्र अथवा मशीन के केवल पीड़ित अथवा रोगग्रस्त अंग की जांच मात्र प्रेशर प्वाइंट द्वारा की जा सकती है एवं उस अंग को कार्यशील एवं रोगमुक्त किया जा सकता है।

हमारी देह के चारों ओर जो वायुमंडल है इसके द्वारा हमारे शरीर की प्राण ऊर्जा संतुलित रहती है एवं यह हमारे चरित्र स्वभाव एवं व्यक्तित्व को आध्यात्मिक

स्तर की अभिव्यक्ति कराता है। सृष्टि का विधान भी दो विपरीत धाराओ के बीच संतुलित है इसी से पृथ्वी पर क्रमशः रात-दिन, सर्दी-गर्मी और जन्म-मृत्यु होते हैं। इसी प्रकार प्राण ऊर्जा के भी संतुलन के दो रूप हैं जिन्हे ऋण (Negative) एवं धन (Positive) बल कहते हैं। जिन मार्गो से शरीर मे प्राण ऊर्जा का प्रवाह होता है उन्हें प्राण ऊर्जा मार्ग एवं इनका स्विच बोर्ड अथवा नियन्त्रण केन्द्र मानव की दोनो हथेलियां, तलुवे हैं।

जैसा कि सनातन धर्म विश्व का सबसे प्राचीन धर्म है उसी प्रकार एक्युप्रेशर का इतिहास भी भारत की ही देन है। इसका प्रमुख आधार गहरी मालिश करना है। प्रसिद्ध प्राचीन भारतीय चिकित्सक 'चरक' के अनुसार दबाव के साथ मालिश करने से रक्त संचरण सही होता है एवं शरीर मे स्फूर्ति एव शक्ति का प्रादुर्भाव होता है। शारीरिक शक्ति विकसित होने पर शरीर में जमा अवांछनीय एवं विषैले पदार्थ मल-मूत्र एवं पसीने के रूप मे शरीर से बाहर निकल जाते है जिससे शरीर स्वस्थ हो जाता है।

चरक संहिता के सूत्र 85-87 मे लिखा है कि किस प्रकार तेल मालिश से शरीर सुदृढ, सुन्दर एवं त्वचा कोमल और चिकनी हो जाती है और शरीर मे व्याप्त रोगो का नाश हो जाता है। शरीर मे कष्ट एवं थकान सहन करने की क्षमता उत्पन्न हो जाती है। अभ्यङ्ग (तेल) त्वचा को कोमल बनाता है, कफ और वायु को रोकता है एवं रसादि सप्त धातुओं को पुष्ट करता है तथा त्वचा की शुद्धि कर बलवर्ण को प्रदान करता है। प्राचीन भारतीय सौन्दर्य प्रसाधनों में उबटन द्वारा तेल मालिश का महत्त्वपूर्ण वर्णन है। विवाह एवं तमाम मांगलिक अवसरो पर आज भी यह प्रथा बरकरार है। नवजात शिशु एवं उसकी मां को उबटन लगाकर लम्बे अंतराल तक मालिश की जाती है।

भारत में स्त्रियां एवं पुरुष आभूषण पहनते हैं तथा स्त्रियां माथे पर बिन्दी लगाती हैं। जनेऊ धारण करने की प्रथा भी प्राचीन काल से चली आ रही है। इन सब का परोक्ष अथवा अपरोक्ष रूप से एक्युप्रेशर से सम्बन्ध है क्योंकि इनमे प्रेशर प्वाइंट पर अपने आप आवश्यकतानुसार दबाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप शरीर स्वस्थ रहता है।

प्राचीन एक्युप्रेशर पद्धति के सारांश रूप में कुछ नमूने आज भी निरन्तर उपयोग

द्वारा ठीक करना, कलाई की मालिश द्वारा गलगंठ को ठीक करना इत्यादि।

एक्युप्रेशर का मूल सिद्धान्त

हमारे शरीर के प्रत्येक अवयव का हथेलियों एवं पैरों के तलवो के बिन्दुओं से खास सम्बन्ध है। हमारा शरीर पंच तत्त्वों से निर्मित है जिसका संचालन शरीर की प्राण ऊर्जा करती है। इसे बायो-इलेक्ट्रिसिटी (Bio-Electricity) कहते हैं। पैरों, हाथों एवं शरीर के विभिन्न भागों पर स्थित केन्द्र बिन्दुओं को दबाने से पीड़ा अथवा दर्द उत्पन्न होता है वहाँ सम्बन्धित अंगों की बिजली लीक 'Leak' करती है जिसके कारण किसी न किसी प्रकार का विकार उत्पन्न हो जाता है। यह विकार उन केन्द्रों पर प्रेशर (दबाव) देने से दूर हो जाता है और प्राण ऊर्जा अथवा शक्तिरूपी बिजली का प्रवाह सामान्य हो जाता है। हाथो-पैरों के कुछ निश्चित बिन्दु शरीर के निश्चित अंगो के प्रतिनिधि हैं इसलिए इन बिन्दुओ पर दबाव का उपचार देकर उसका प्रभाव संबंधित अवयवों पर पहुंचाकर उन अंगो की कार्यक्षमता मे वृद्धि की जा सकती है और उन्हें रोग-मुक्त किया जा सकता है। शरीर के प्रत्येक अवयव के बिन्दु हाथ और पैर में अवस्थित है, फिर भी उपचार के लिए पैर के तलवे को अधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है।

डॉ. फिट्जजेराल्ट के कथनानुसार पैरो के तलवों और हथेलियों में स्थित ज्ञान तन्तु ढंक जाते हैं जिससे शरीर की विद्युत चुम्बकीय शक्ति का भूमि के साथ सम्पर्क नहीं हो पाता। दबाव के उपचार से ज्ञान तन्तुओं के छोर पर हुआ जमाव दूर हो जाता है और शरीर की विद्युत चुम्बकीय तरंगों का पुनः मुक्त संचरण होने लगता है।

डॉ. रॉबर्ट वाकेर के मतानुसार शरीर को दो भागों में विभक्त किया गया है दायां और बायां भाग। जो अंग शरीर के दायें और बायें भाग मे स्थित है, उनके जाँच एवं उपचार के बिन्दु उसी तरफ पाये जाते हैं।

मस्तिष्क एवं इससे सम्बन्धित रोग एवं इनका उपचार

(Brain & Nervous System)

मस्तिष्क की संरचना

आकृति 4

मस्तिष्क का सामान्य परिचय :-

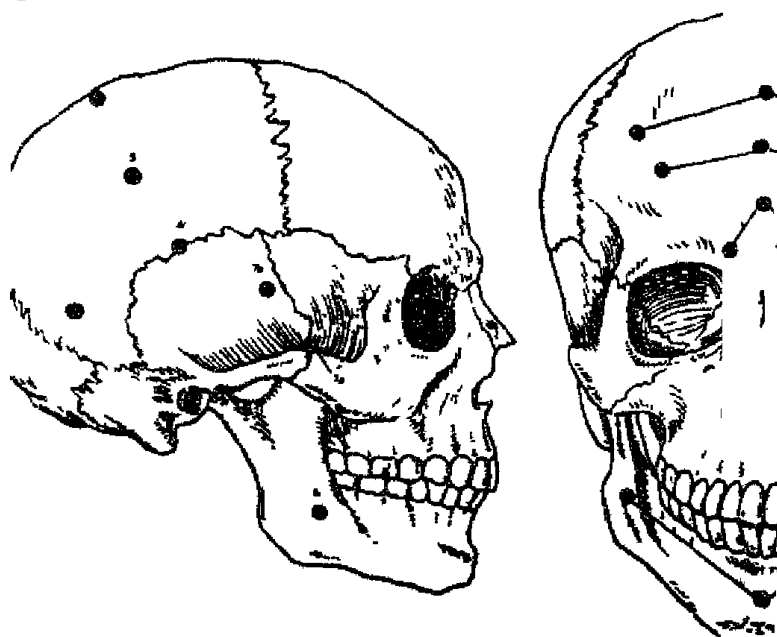
मानव मस्तिष्क इस संसार की सबसे सामर्थ्यवान कृति है जो विधाता की अद्‌
न है।

सैकण्ड का समय लगे तो पूरी गिनती करने मे 300 सदियॉ लग

मानव शरीर मे कार्य करने वाली आठ प्रमुख ग्रन्थियाँ जो करतीं हैं, मस्तिष्क संतुलित रखना उनका मूल आधार है। तथापि कार्य को प्रभु की कृपा मात्र समझकर करता है तो उसका मानसिक बना रहता है।

मस्तिष्क में अनगिनत उल्टे-सीधे विचारों को जन्म देना ही म का श्रीगणेश करना है। जब मस्तिष्क मे अशुद्ध व अपवित्र विचार तो सर्वप्रथम शरीर के हारमोन्स गड़बड़ा जाते हैं जिसका प्रभाव अन् है। यहीं से शरीर में पोषण की कमी होकर रोग की शुरुआत होती असन्तुलन ही रोगो को निमंत्रण देना है।

अतः त्वचारोग, मानसिक विकार, उदर विकार, रक्तचाप, हृदय रोग जैसी घातक बीमारियो से मुक्ति पाने के लिए शरीर को शक्ति हारमोन्स को संतुलित बनाये रखना होगा। मस्तिष्क को मुख्य विभक्त किया गया है—

1. अग्र भाग
2 मध्य भाग
3 पृष्ठ भाग

आकृति 5

मस्तिष्क का प्रत्येक भाग अलग-अलग उपखण्डो में विभक्त है। मस्तिष्क का अग्र भाग सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा माना गया है। अग्रभाग की भी दो शाखाएँ हैं जो— 1. वृहद् एवं 2. प्रमस्तिष्क हैं।

1. **वृहद् भाग :** यह निम्न पिण्डो मे विभक्त होता है।
   - (i) अग्र पिण्ड
   - (ii) पाश्र्व पिण्ड
   - (iii) पश्च पिण्ड
   - (iv) गोलाकार पिण्ड

प्रत्येक पिण्ड का कार्य भी अपने हिसाब में निर्धारित है, जैसे—

1. **अग्र पिण्ड :** यह मनुष्य के व्यवहार, शरीर संचालन एवं व्यक्तित्व विकास मे सहायक है।
2. **पाश्र्व पिण्ड :** ये मनुष्य के चारों ओर के वातावरण को शरीर के अनुपात में नियन्त्रित करते हैं और परिस्थिति के अनुसार शरीर को प्रतिपादित करने मे योगदान देते हैं।
3. **पश्च पिण्ड :** यह मुख्यतः मस्तिष्क के पीछे का हिस्सा है और मस्तिष्क के आंतरिक क्षेत्र एव दृष्टि को संचालित करता है।
4. **गोलाकार पिण्ड :** ये पिण्ड मस्तिष्क के नीचे कनपटियों के पास होते हैं और मानव शरीर को रसगंध की क्षमताओ का बोध कराते हैं।

मस्तिष्क सम्बन्धी रोग

मस्तिष्क सम्बन्धी रोग मुख्यतः रक्त संचार मे रुकावट, संक्रमण तथा अंगो मे विकार उत्पन्न होने के कारण प्रकट होते हैं। यह स्पष्ट विदित है कि इन रोगों का उपचार एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति मे निहित है।

मस्तिष्क एवं स्नायु संस्थान से सम्बन्धित उत्पन्न होने वाले प्रमुख रोग—

1. लकवा अथवा पक्षाघात
2. मूर्छा-मिरगी
3. मल्टीपल स्केलेरोसिस (Multiple-Sclerosis)
4 पोलियो

5. मायोपैथी (Myopathy)
6. मस्कुलर डिस्ट्रोफी

1. **"लकवा अथवा पक्षाघात"**— शरीर के तन्तुओं का शिथिल पड़ना अथवा सचालन शक्ति का ह्रास होना लकवा कहलाता है। मस्तिष्क मे रक्त का पूर्ण संचरण न होना एवं रीढ़ की हड्डी मे विकृति के कारण इसका उदय होता है। लकवे का शरीर पर कितना असर होता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि शरीर एवं मस्तिष्क का कौनसा भाग कितना प्रभावित हुआ है। मस्तिष्क शरीर को कितना नियंत्रित रखता है यह जानना भी आवश्यक है। वैसे मस्तिष्क का दायां भाग शरीर के बायें हिस्से को एव बाया भाग शरीर के दायें हिस्से को संचालित करता है।

लकवे के प्रकार :—

1 पूर्णांग लकवा
2 अर्द्धांग लकवा
3 एकांश लकवा
4. निम्नांग लकवा
5. स्वरयंत्र का लकवा
6. आवाज का लकवा
7. मुंह का लकवा

पूर्णांग लकवा : यह सम्पूर्ण शरीर को प्रभावित करता है अर्थात् दोनों हाथ एवं पैर निस्प्राण हो जाते हैं।

अर्द्धांग लकवा : इसमें शरीर का आधा हिस्सा चाहे बायां हो अथवा दायां, पूर्ण रूप से प्रभावित होता है एवं सम्बन्धित अंग निश्चेतन अवस्था मे हो जाते हैं।

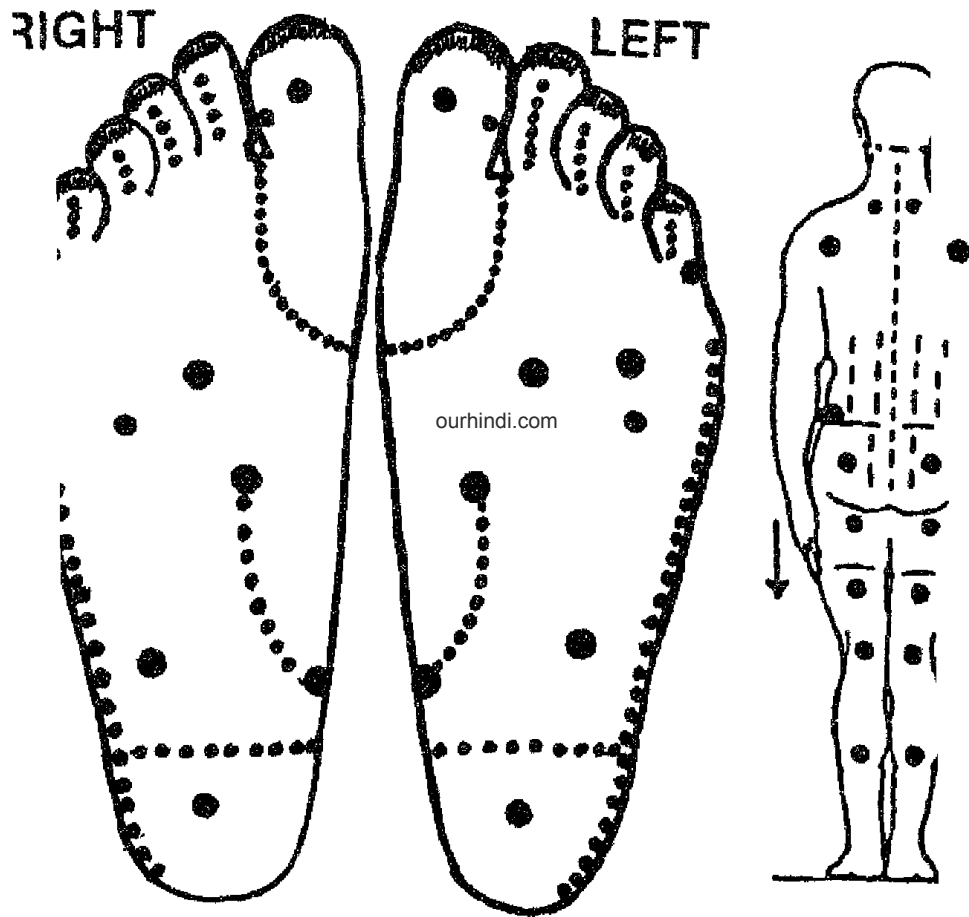
एकांग लकवा : इसमें केवल एक हाथ अथवा एक पैर प्रभावित होता है।

निम्नांग लकवा : इसमे नाभि से नीचे का सम्पूर्ण भाग जैसे जांघें एवं पैर निश्चेतन हो जाते हैं।

स्वरयंत्र का लकवा : इसमें मुख्यतः मनुष्य का बोलना पूर्ण रूप से अथवा आंशिक रूप से बन्द हो जाता है अथवा विकृति आ जाती है।

आवाज का लकवा : इसमे जीभ मे ऐठन आकर जकड़न-सी हो जाती है जिससे बोलने में अत्यधिक तकलीफ होती है

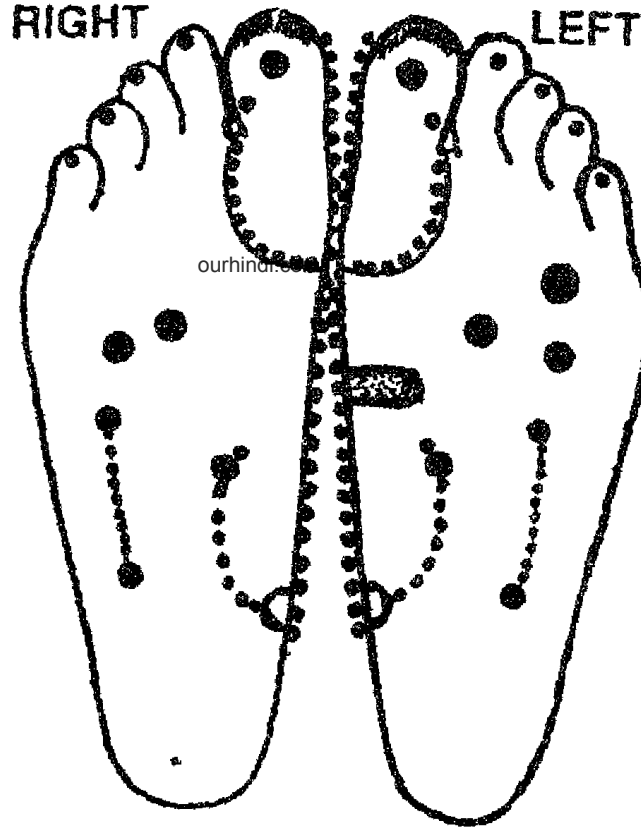
मुंह का लकवा : इसमें मुँह एवं चेहरे में विकृति आ जाती है जैसे मुँह टे
े जाना, आँख का खुला रहना अथवा मुँह एवं आँख से पानी आते रहना आदि

इस रोग में कुल 10 प्रकार के लकवे से प्रभावित होना पाया गया है। एक्युप्रेश
पद्धति में सभी तरह के लकवो का इलाज करना सम्भव है। नीचे चित्र मे दिखाये ग
प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर आवश्यक दवाब देकर चिकित्सा करें—

आकृति 6

मूर्छा अथवा मिरगी : शोध विशेषज्ञों द्वारा यह ज्ञात किया गया है कि मिर
कोई रोग नहीं है अपितु किसी जटिल रोग का लक्षण है। मुख्यतः मस्तिष्क मे र
संचरण अथवा तन्तुओ में किसी प्रकार की बाधा आ जाने से मिरगी के दौरे
शुरुआत होती है। डॉक्टरों के कथनानुसार पाचन तंत्र की गड़बड़ी, मद्यपान, सिर

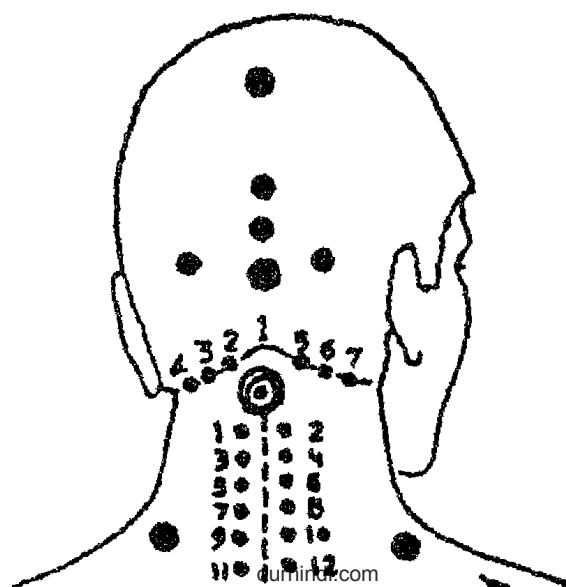
चोट, भयंकर सदमा एवं मानसिक तनाव मिरगी के दौरे के प्रमुख कारण

पूर्व में प्रचलित लोक धारणाएँ मिथ्या साबित हुई हैं कि इसमें वि अथवा देवी-देवताओं के प्रकोप से ऐसा होता है।

ऐलोपैथी में पूर्ण रूप से इसका उपचार तो सम्भव नहीं है परन्तु तक रोगी को राहत दी जा सकती है। हालांकि ऐलोपैथी के उपचार के अन्य कई प्रकार के कुप्रभावों का शिकार भी हो जाता है जैसे - आँखा व सुस्ती, गुस्सा आना, निराशा इत्यादि।

आकृति 7

एक्युप्रेशर पद्धति में मिरगी के उपचार की प्रक्रिया :—

इस रोग को स्थायी रूप से दूर करने के लिए स्नायु संस्थान, मस्ति आमाशय के दबाव बिन्दुओं पर दबाव दिया जाना चाहिए।

गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी, टखनो पर भी निरन्तर दबाव दिया जाना चाहिए। मिरगी के दौर की स्थिति में नाक और पैरो के नीचे के हिस्सों पर पोइंट देने से इसमें आश्चर्यजनक रूप से फर्क पड़ता है एवं रोगी को आराम मिलता है। नियमित रूप से इन केन्द्रों पर प्रेशर दिये जाने से इसमें स्थायी रूप से लाभ मिल सकता है।

आकृति 8

मिरगी के रोगियों के लिए कुछ ध्यान देने योग्य बातें :—

इस रोग के ग्रसित व्यक्ति को आहार सम्बन्धी विशेष ध्यान देना चाहिए। तले हुए पदार्थ नहीं लेने चाहिएँ। ताजा सब्जियाँ, फल एवं लहसुन का अधिक सेवन करना चाहिए। रोगी को अकेले वाहन नहीं चलाना चाहिए। दिमाग को तनाव-मुक्त रखना चाहिए।

मल्टीपल सलेरोसिस :—

इस रोग में कमजोरी, हाथों में कम्पन, याददाश्त में कमी, आंखों में दृष्टि-दोष तथा आवाज में भारीपन आ जाता है। धीरे-धीरे शरीर के प्रमुख अंग निष्क्रिय हो जाते हैं। इसमें शुरुआत में मूत्राशय मे गड़बड़ी होती है तथा पेशाब में रुकावट आती है।

पोलियो :—

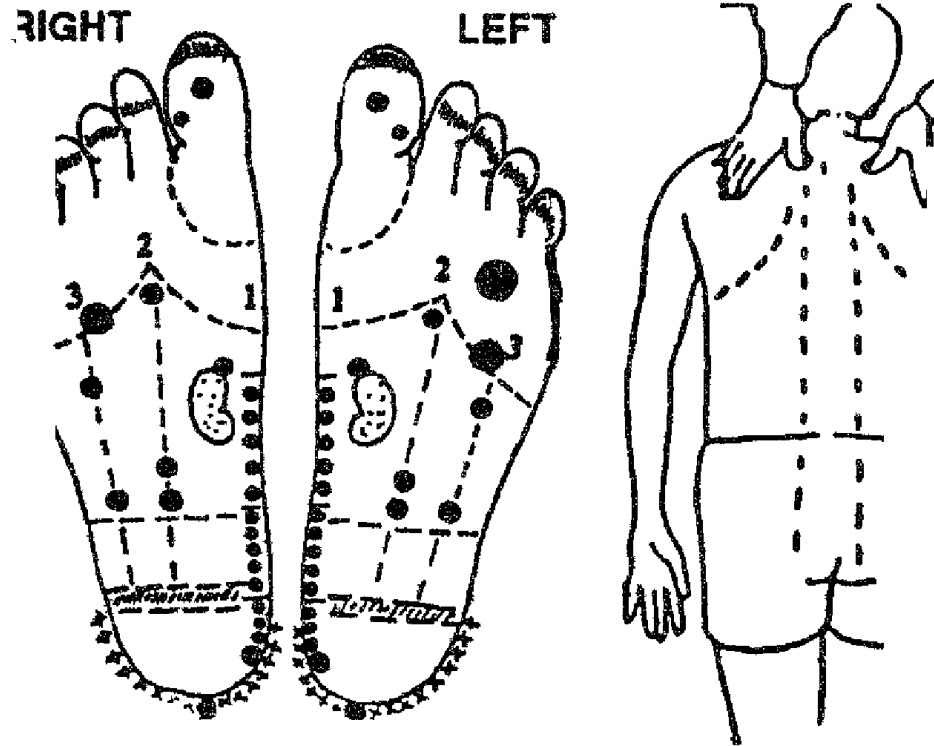
यह रोग वैसे तो किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है परन्तु विशेषतः

पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों और छः मास से एक वर्ष की आयु वाले बच
अधिक होता है।

इस रोग के मुख्य लक्षण—बुखार, सिरदर्द एवं गले का दर्द मुख्य है। मासपे
मे अत्यधिक दर्द होता है एवं शनैः शनैः ये सूखने लगती है जिससे बालक
चलने-फिरने मे कठिनाई होती है। इसमे परिणामतः बच्चे की एक टांग बहुत
हो जाती है जिससे वह दूसरी टांग से बहुत छोटी एवं पतली नजर आने लगा
इससे सम्बन्धित जोड़ों की हड्डियो मे विकृति आ जाती है।

इसमे बच्चे को जन्म से तीन साल तक अनिवार्य रूप से पोलियो की
देनी चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा इसकी चिकित्सा :—

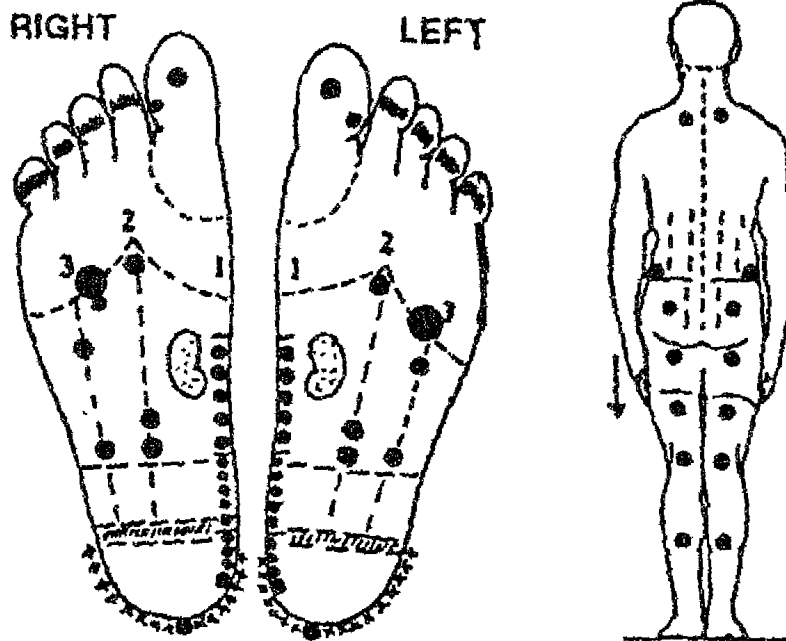
इस रोग में सम्बन्धित रोगी को नियमित रूप से पैरो, हाथों एव मस्ति
सम्बन्धित केन्द्रो पर प्रेशर दिया जाना चाहिए। यदि रोग का पता लग जाए तो
ही इन केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए तो रोगी पूर्णतः ठीक हो सकता है।

आकृति 9

मायोपैथी (Myopathy)

इस रोग के लक्षणों में प्रमुखत. मांसपेशियों में जकड़न, सूख जाना एवं उनका आश्चर्यजनक रूप से फैलना है। रोगी अत्यधिक कमजोरी महसूस करता है जिससे चलने-फिरने मे कठिनाई होती है।

मस्क्यूलर डिस्ट्रोफी (Muscular Dystrophy)

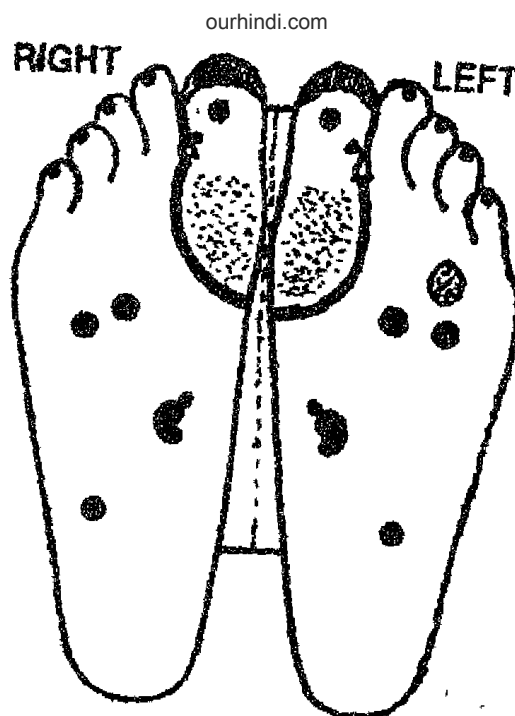
यह रोग विशेषतः लड़को को होता है। पाँच वर्ष की आयु से इस रोग के लक्षण शुरू हो जाते है। इसमे रोगी की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती है। इसमे बच्चा चलना-फिरना शुरू नही करता तब उसके माता-पिता को इस रोग का पता चलता है। इस रोग मे बच्चा प्रायः देरी से ही चलना-फिरना शुरू करता है एवं उसकी चाल मे विकृति आ जाती है। बच्चे की रीढ़ की हड्डी मे विकृति आ जाने से वह अच्छी तरह से उठ-बैठ भी नही सकता। कई बच्चे बैठने अथवा उठने पर गिर भी जाते है। मांसपेशियों मे कमजोरी आ जाने से वह तेज चलने एवं दौड़ने में असफल रहता है। जैसे-जैसे बच्चे की उम्र बढती है वैसे-वैसे मांसपेशियाँ मोटी और शिथिल हो जाती हैं, उठने-बैठने मे अत्यधिक परेशानी होने लगती है। यहा तक की श्वांस लेने मे भी कठिनाई होती है।

इस रोग का स्थायी इलाज अभी सम्भव तो नही हुआ है परन्तु एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा इस रोग को काफी हद तक संतुलित किया जा सकता है।

आकृति 10

मानसिक तथा भावात्मक रोग
(Mental & Emotional Diseases)

मानसिक रोग वस्तुतः कोई रोग नही है अपितु मनुष्य द्वारा अनावश्यक रूप से एकत्रित किये गये विकार और कुण्ठाओं का गुलदस्ता है जो न तो रखने के काबिल होता है और न ही भेट किया जा सकता है।

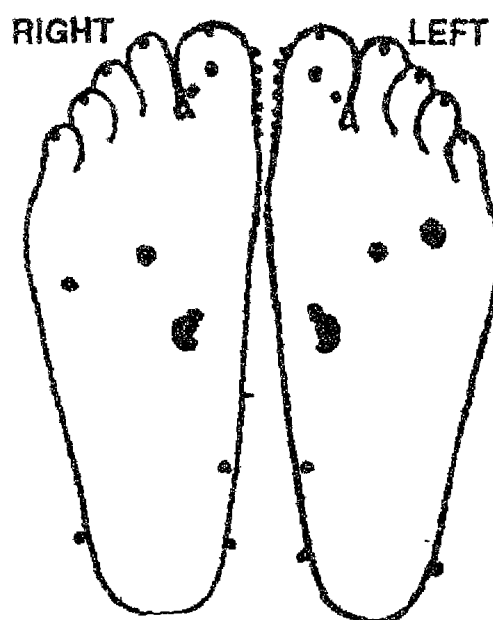
मानव जीवन मे जिन परिस्थितियों का उतार-चढ़ाव होता है जैसे - सुख-दु:ख, उतार-चढ़ाव, सफलता-असफलता, लाभ-हानि इत्यादि। इन परिस्थितियों को जो मनुष्य अपनी सामर्थ्य - अनुसार स्वीकार कर लेता है, वह सर्वथा भय एवं तनावमुक्त रहता है, परन्तु जो अपने को इन परिस्थितियों में ढालने को विवश रहता है वह मानसिक रोगो को आमंत्रित करता है।

मानसिक रोग होने के कई अन्य कारण भी हैं, जैसे—कुछ रोग शारीरिक अथवा सामाजिक परिवर्तनो, कमजोरी अथवा नशा करने के फलस्वरूप प्रकट होते हैं। पारिवारिक कलह भी इस रोग का एक प्रमुख कारण है।

आकृति 11

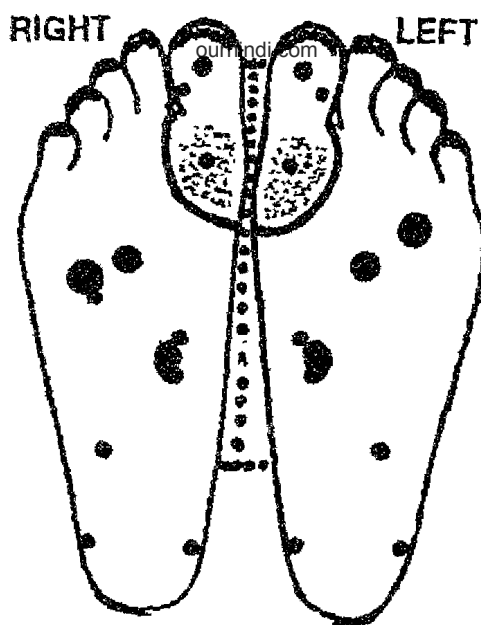
निराशा (Depression) : संसार में हर मनुष्य के जीवन में सांसारिक परिवर्तनों का समावेश रहता है, फलस्वरूप वह जीवन मे कभी न कभी तनावग्रस्त एवं निराश हो ही जाता है। इस रोग मे पारिवारिक, सामाजिक, व्यावसायिक कार्यों मे दिलचस्पी नही रहती एवं मनुष्य हर कार्य को व्यर्थ समझने लगता है।

डॉक्टरों द्वारा यह निष्कर्ष निकाला गया है कि 'डिप्रेशन' मुख्यत थाइरॉयड ग्रन्थि मे विकार उत्पन्न होने, दवाइयों का अधिक सेवन, हारमोन्स के असंतुलित रहने, मधुमेह, पौष्टिक भोजन की कमी के कारण होता है। इस रोग मे शारीरिक शक्ति मे क्षीणता, नीद में कमी, भूख न लगना, कब्ज और सिरदर्द की शिकायत रहती है। स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। रोगी को अपने आप से घृणा होने लगती है। कुल मिलाकर व्यक्ति अपने आप को बेकार, असहाय एवं निष्क्रिय बना लेता है।

डिप्रेशन का कोई अचूक इलाज नहीं है अपितु इसमें रोगी को सम्पूर्ण सहानुभूति एवं मनोबल देने का प्रयास किया जाना चाहिए। आध्यात्मिक शक्ति द्वारा इस रोग को काफी हद तक दूर किया जा सकता है, जैसे—सत्संग-कथाओं, महात्माओं के प्रवचनो इत्यादि से उसमें नव-प्रेरणा उत्पन्न होगी एवं उसका आन्तरिक शुद्धिकरण होगा।

एक्युप्रेशर द्वारा इस रोग को दूर करने में काफी हद तक सहायता मिलती है।

आकृति 12

बैचेनी (Anxiety) : यह भी एक मानसिक रोग है। इस रोग के निम्न लक्षण पाये गये है, जैसे - व्यक्ति का भयभीत रहना, ठीक प्रकार से नीद न आना, सोचने समझने की क्षमता का अभाव, क्षुब्ध रहना, अजीबोगरीब सपने दिखाई देना, हथेलियो एवं तलुओ मे पसीना आना इत्यादि। इनके अतिरिक्त रोगी ठीक प्रकार से सास लेने मे कठिनाई अनुभव करता है तथा पाचन शक्ति गड़बड़ा जाती है जिसके फलस्वरूप पेट खराब रहता है एवं कभी दस्त शुरू हो जाते है तो कभी कब्ज रहने लगती है। रोगी प्रायः अकेला रहना पसन्द नही करता अपितु किसी के साथ एवं सहानुभूति की आवश्यकता महसूस करता है। यह रोग अधिकाशतः पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियो मे अधिक पाया जाता है।

इस रोग में रोगी को आराम करना चाहिए, ईश्वर का मनन अधिक सहायक सिद्ध हुआ है। इसके अतिरिक्त अच्छा सगीत सुनना एवं उच्च-स्तर का साहित्य पढ़ना भी लाभदायक है। एक्युप्रेशर में इस रोग को निर्धारित बिन्दुओ पर कुछ समय तक नियमित 'प्रेशर' देने से इस पर नियंत्रण किया जा सकता है।

आकृति 13

हिस्टीरिया (Hysteria) : यह रोग अधिकांशतः युवावस्था मे स्त्रियो मे पाया जाता है। इस रोग के होने के मुख्य कारण है - इच्छाओं का पूरा न हो पाना, कुण्ठाओ को जन्म देना, वैवाहिक जीवन मे प्रेम की कमी इत्यादि। यह भी देखा गया है कि

अमीरी मे पली, पढ़ी हुई लडकियो को अपेक्षित वातावरण न मिलने से उन्हे अपनी इच्छाओं को दबाना पड़ता है जिसके कारण उन्हें यह रोग लग जाता है।

इस रोग से ग्रस्त स्त्रियो के स्वभाव मे कुछ विलक्षणता पाई जाती है। यदि शुरूआत से देखा जाए तो वे आलसी, मेहनत से जी चुराने वाली, रात को बेवजह जगने वाली, देर से उठने वाली होती है। इनमें दूसरो के बारे मे भ्रमपूर्ण विचार रहते हैं। सिर, पैर, छाती एव कमर मे दर्द रहता है एवं मांसपेशियो मे जकड़न रहती है।

इस रोग के दौरे पड़ने पर रोगी पूर्ण रूप से मूर्छित नही होता, अपितु उसे अपने बारे मे पूर्ण सुध रहती है। वह कुछ न कुछ बड़बड़ाता रहता है।

इस रोग का मुख्य इलाज रोगी की मानसिक कुंठाओ, अतृप्त इच्छाओं को जहाँ तक हो सके पूर्ण करने का प्रयास किया जाना चाहिए एवं शान्त वातावरण मे रखना चाहिए। रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके पानी अधिक मात्रा मे पिलाना भी फायदेमंद है।

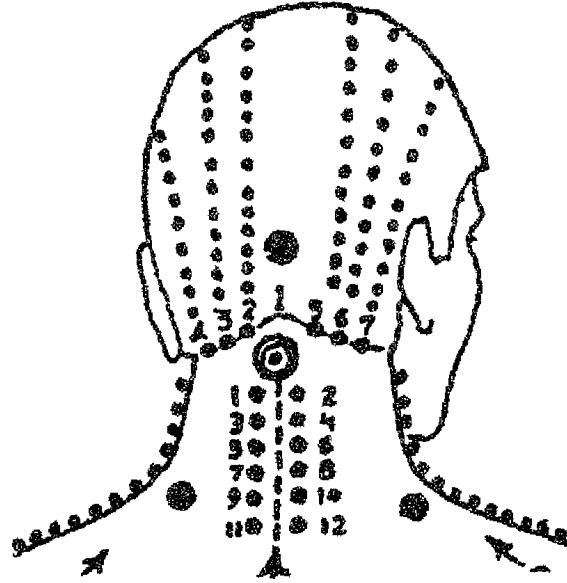
एक्युप्रेशर द्वारा हाथो एवं पैरो की अंगुलियों के आगे के हिस्से मे बिन्दुओं पर कुछ समय तक प्रेशर देने से दौरे में आश्चर्यजनक रूप से फायदा होता है।

अनिद्रा, तेज सर दर्द, माइग्रेन :—

आज के युग मे ये रोग प्रायः हर घर में पाये जाते हैं। इन रोगो का कोई संतोषजनक इलाज नही है वस्तुतः चिकित्सक द्वारा नशा मिश्रित दवा देकर इन रोगों को अस्थायी रूप से दबा दिया जाता है।

अनिद्रा (Insomnia) : स्नायुसंस्थान की गड़बड़ी के कारण इस रोग का प्रादुर्भाव होता है। जिस प्रकार रक्तचाप इत्यादि अपने आप मे कोई रोग न होकर किन्ही अज्ञात बीमारियो के संकेत हैं इसी प्रकार अनिद्रा भी अन्य रोगों का लक्षण है।

इस रोग के प्रमुख कारण : दोषपूर्ण वातावरण में रहना, शारीरिक श्रम की कमी, भारी एवं गरिष्ठ भोजन लेना, तनाव, असतोष, नशा करना, धूम्रपान, चाय, कॉफी का अधिक मात्रा में सेवन, अधिक चिकनाहट वाले खाद्य पदार्थों का सेवन, भोजन के तुरन्त पश्चात सो जाना, अत्यधिक परिश्रम, अधिक क्रोध, उच्च रक्तचाप इत्यादि इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

एक्युप्रेशर मे इसका अत्यधिक सरल एवं सुव्यवस्थित ढंग से उपचार दिया जा सकता है। इसमे स्नायुसंस्थान एवं पाचनतंत्र से सम्बन्धित केन्द्र बिन्दुओ पर प्रेशर दिया जाता है।

आकृति 14

पैरों तथा हाथों के केन्द्र बिन्दुओं पर दिया गया 'प्रेशर' अधिक कारगर सिद्ध हुआ है। गर्दन के दोनो ओर एवं पीछे भी रीढ़ की हड्डी से दूर ऊपर से नीचे की ओर तीन बार प्रेशर दिया जाना भी लाभप्रद है। इस प्रकार कुछ समय तक नियमित रूप से प्रेशर दिये जाने से स्नायुसंस्थान की गतिविधियों मे परिवर्तन आएगा और रोगी प्राकृतिक रूप से नींद लेना शुरू कर देगा।

तेज सर दर्द (Severe Headache, Migraine) : तेज सरदर्द होने के निम्न कारण हो सकते हैं जिनमें कब्ज, पेट में गड़बड़, गर्दन में विकार, उच्च रक्तचाप, यकृत की खराबी, कान-दांत दर्द, सिर में पुरानी चोट अथवा 'ब्रेन ट्यूमर' के कारण, मौसम मे बदलाव, आँखों की कमजोरी अथवा मानसिक तनाव इत्यादि।

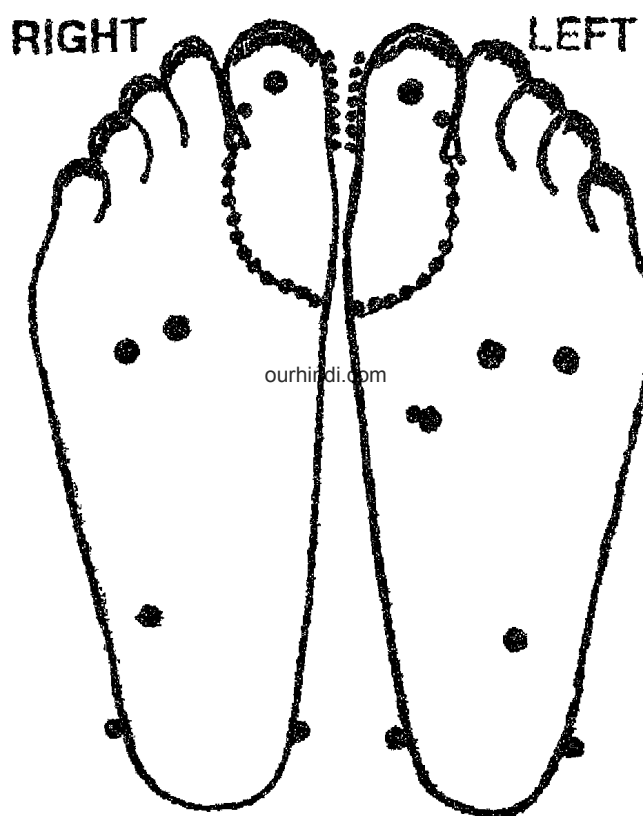
स्त्रियों में इस रोग की प्रमुखता के निम्न कारण हैं, जैसे—गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन, अधिक परिश्रम एवं सैक्स सम्बन्धी रोगों के कारण।

इस रोग में रोगी को तीव्र सिर दर्द होता है एवं ऐसा महसूस होने लगता है, जैसे नसें फड़क रही हों अथवा फटने वाली हों। घबराहट महसूस होने लगती है अथवा उल्टी होने लगती है।

एक्युप्रेशर द्वारा चिकित्सा : इस पद्धति में हाथों एवं पैरों के निश्चित केन्द्र बिन्दुओं पर प्रेशर दिया जाता है एवं उन केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाता है तो दबाने

से दर्द करते हो

मुख्यतः गर्दन के पीछे की तरफ एवं रीढ़ की हड्डी से दूर दोनो तरफ अंगूठे से प्रेशर दिया जाना चाहिए।

इस रोग मे सबसे अधिक प्रभावी केन्द्र हाथ मे अंगूठे एवं तर्जनी के बीच के स्थान पर दिन मे दो तीन बार दो से पाच मिनट (दर्द की अधिकता के अनुसार) तक हल्का प्रेशर देने से तेज सरदर्द मे शीघ्र राहत मिलती है एवं दर्द दूर हो जाता है।

आकृति 15

सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस होने पर आकृति संख्या 15 में दर्शाये प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर 5 से 7 रोज लगातार प्रेशर देने से रोग से मुक्ति पायी जा सकती है।

***

मुँह एवं गले के विभिन्न रोग एवं उपचार

(Cure of diseases of Mouth & Throat)

1 टॉन्सिल्स (Tonsillitis)

2. गले मे दर्द

3. दांतो मे दर्द

4 मसूड़ों में सूजन

5 गला बार-बार सूखना

1. टॉन्सिल्स :

गले के अन्दर श्वासनली के पास दो ग्रन्थियाँ होती है जो गले के दोनो तरफ स्थित होती है इन्हे टॉन्सिल्स कहते है। वैसे इन ग्रन्थियों का प्रमुख कार्य मुँह अथवा श्वास द्वारा प्रवेश करने वाले रोगाणुओं को खत्म करना एवं रोकना है साथ ही ये श्वेत रक्त कणो का निर्माण भी करते हैं। इस प्रकार से शरीर को रोगो से मुक्त रखने मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है परन्तु साथ ही रोगाणुओ के संक्रमण की स्थिति मे ये स्वयं रोग-ग्रस्त हो जाते हैं। यदि संक्रमण बराबर जारी रहता है तो ये ग्रन्थियां फूल जाती है एव आकृति मे कठोर हो जाती है। यदि समय पर इनकी तरफ ध्यान नहीं दिया जाए तो इनमें मवाद भी उत्पन्न हो जाती है। यही मवाद धीरे-धीरे फेफड़ो तक पहुंचने लगता है जिससे अन्य कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है।

टॉन्सिल्स मे विकार उत्पन्न होने की दशा मे रोगी को गले में अत्यधिक दर्द, सूजन खाने-पीने में कठिनाई होने लगती है खाँसी एवं बुखार जैसे रोगों

को निमत्रण मिल जाता है।

इस रोग मे आवाज मे भारीपन आ जाता है एवं जीभ पर अत्यधिक मैल जमा हो जाता है।

बच्चो में अथवा किशोर उम्र के लोगो में इस रोग की अधिकता पायी जाती है। यह रोग उनमे ठंड लगने के कारण, आइसक्रीम अथवा बर्फ का सेवन करने से, अधिक तली हुई चीजो का उपयोग करने से, बच्चों को ऊपर के दूध पिलाने से हुए विकार के कारण इत्यादि से हो जाता है।

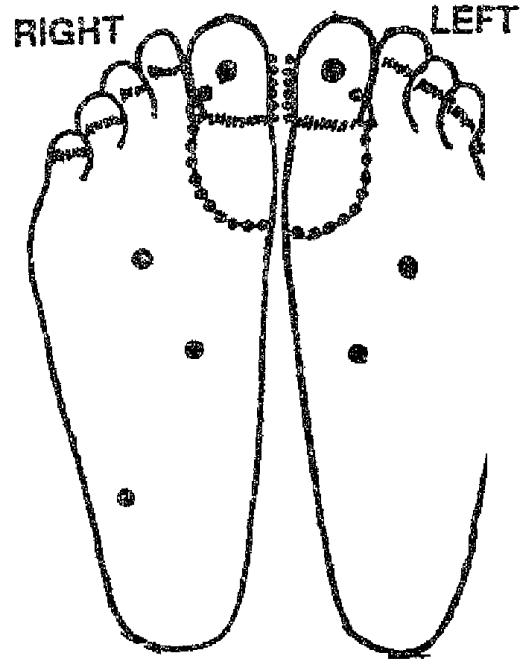
अंग्रेजी दवाइयो द्वारा इनका स्थायी इलाज अभी पूर्ण रूप से सम्भव नही हुआ है। अधिकांश डॉक्टर ऑपरेशन करवाने की सलाह देते हैं जिसमे इन्हें काट कर बाहर निकाल दिया जाता है।

टॉन्सिल्स की तरह ही नाक के अन्दर पीछे के हिस्से मे कुछ मांस के टुकड़े होते है जिससे श्वसन क्रिया मे सहायता मिलती है परन्तु इनके अधिक बढ़ जाने के कारण परिणाम विपरीत मिलने लगता है। क्योकि इनके बढ़ जाने के कारण श्वास मार्ग मे रुकावट हो जाती है जिससे साँस लेने मे कठिनाई आती है जिससे बच्चे नाक की अपेक्षा मुँह से श्वास लेते हैं। मुँह से श्वास लेना वैसे भी दुष्प्रभाव पैदा करता है।

2. गले का दर्द :

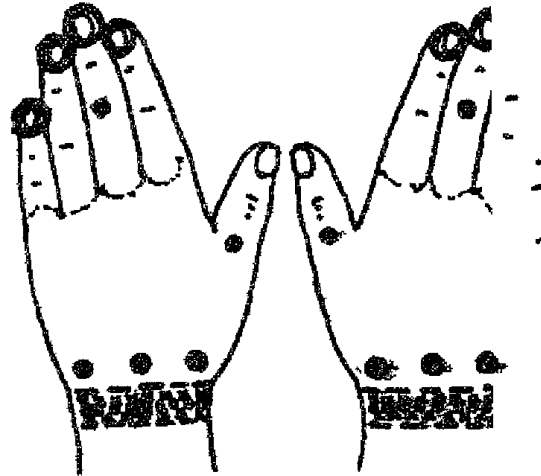
गले मे दर्द होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमे गले में किसी प्रकार की चोट, घाव, टॉन्सिल्स इत्यादि प्रमुख हैं। जुकाम, ठंड इत्यादि के कारण भी गले मे खराबी आ जाती है।

बच्चो में मुख्य रूप से आइसक्रीम, तली हुई चीजें, मीठा इत्यादि खा लेने से गले मे सूजन आ जाती है एवं गले मे गांठे उत्पन्न हो जाती हैं। आयोडीन की कमी से भी गले मे विकार उत्पन्न हो जाते है।

गले मे उत्पन्न बीमारियो को दूर करने के लिए एक्युप्रेशर मे निम्नांकित प्रतिबिम्बित केन्द्रो पर प्रेशर दिया जाता है।

आकृति 16

3. दांत दर्द :

दांतों मे दर्द निम्नांकित कारणों से उत्पन्न होता है, जैसे- मसूड़ों के कटने से, दांत पर चोट लगने से, घाव अथवा पीप

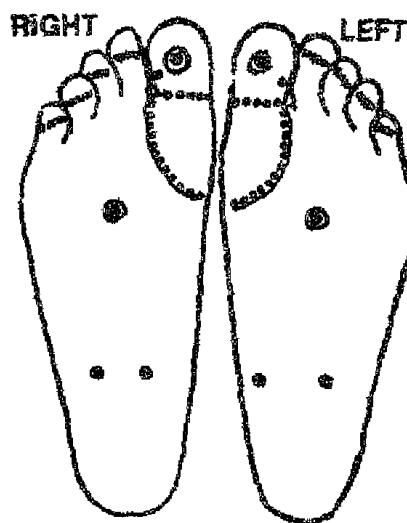
एक्युप्रेशर द्वारा निम्नांकित केन्द्र बिन्दुओ पर प्रेशर से आश्चर्यजनक रूप से राहत मिलती है—

आकृति 17

4. मसूड़ों में सूजन अथवा खराबी :

इसमे कान के नीचे, पैरो पर एव हाथो के ऊपरी हिस्से मे, गालो पर दोनों और अंगुलियों से प्रेशर दिया जाना चाहिए।

आकृति 18

5. गले में खुश्की अथवा मुँह का बार-बार सूखना :

इसका मुख्य कारण यकृत की गड़बड़ी है। कब्ज के कारण भी ऐसा हो जाता है। इसमें भी नीचे दिये गये केन्द्र बिन्दु पर प्रेशर देने से आराम मिलता है—

आकृति 19

***

अध्याय-3

रीढ़ की हड्डी, गर्दन, पीठ एवं कंधे के रोग

(Cervical, Shoulder, Back, Leg, Heel & Foot Pains)

ोग के प्रमुख कारण :

अधिक देर तक बैठकर पढ़ना-लिखना, घरेलू कार्य जिसमें गर्दन अथवा कम झुकाकर किया जाता हो।

.. गठिया रोग, अस्थि रोग, मांसपेशियों इत्यादि में जकड़न।

. आवश्यकतानुसार व्यायाम न करना, खा-पीकर पड़े रहना, पेट में गैस ए कब्ज इत्यादि।

. भोजन में आवश्यक खनिज, विटामिन इत्यादि की कमी।

. सोने, उठने-बैठने में उपयुक्त जगह न होना।

. पुरानी बीमारियो के कारण, रक्त संचार मे रुकावट, क्षमता से अधिक कार्य करने, जरूरत के मुताबिक आराम न करने एवं नीद न लेने के कारण इन रोगों का आक्रमण शुरू हो जाता है।

गर्दन तथा पीठ दर्द का आपस मे गहरा सम्बन्ध है क्योंकि दोनो ही रीढ़ की ड्डी से जुड़े हैं। इनमे दर्द का आभास प्रायः उस समय होता है जब गर्दन दाये-बाये माने, हाथो को ऊपर-नीचे करते वक्त, नीचे झुकते समय या किसी चीज को उठाते मय दर्द करने लगे। इस रोग मे कभी-कभी भयंकर पीड़ा होती है एवं काटों जैसी भन शुरू हो जाती है जिससे रोगी बेसुध होकर चिल्लाना शुरू कर देता है

रीढ़ की हड्डी का अध्ययन

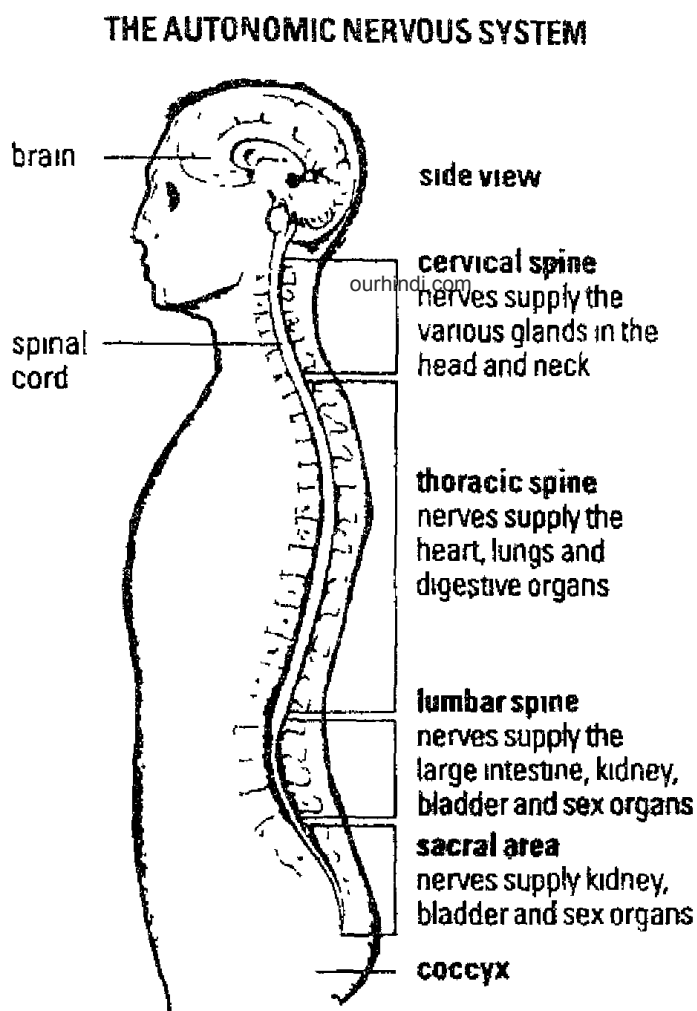
शरीर का प्रत्येक अंग ज्ञानतंतु द्वारा संचालित होता है और ये ज्ञानतंतु प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से रीढ़ की हड्डी से जुड़े है।

रेखांकित भाग :

(अ) रीढ़ की हड्डी मे मेरुदण्ड व ज्ञानतंतु के नाम

(ब) इन ज्ञानतंतु से प्रभावित क्षेत्र

(क) इन ज्ञानतंतु पर दबाव या अवरोध से उत्पन्न परिस्थितियाँ

THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

आकृति 20

(अ) नाम	ब (क्षेत्र)	क (बीमारियाँ)
सर्वाईकल 1	सिर, पिच्यूटरी ग्रन्थि, खोपड़ी, चेहरे की हड्डियाँ, मस्तिष्क, कान का भीतरी तथा मध्य भाग तथा सिन्पेथेटिक नर्व सिस्टम को रक्त भेजना यहीं से होता है।	सिरदर्द, मानसिक दौर्बल्य, अनिद्रा, सर्दी, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, मानसिक रोग, मूर्च्छा, बच्चो का पक्षाघात, हमेशा थकावट, चक्कर आना आदि।
सर्वाईकल 2	आँखे, चक्षुगोलक, श्रवण, ज्ञाननाड़ी, साइनस, मेस्टोइड हड्डियां, जीभ एवं माथा।	सायनस प्रदाह, एलर्जी, बहरापन, विसर्प, आँखो की बीमारियाँ, कान दर्द, बेहोशी, कुछ प्रकार का अन्धापन।
सर्वाईकल 3	गाल, बाहरी कान, चेहरे की हड्डियां, दांत, त्रिमुखी नाड़ी।	स्नायुशूल, नाड़ी प्रदाह, मुहासे, एक्झिमा (चर्मरोग)
सर्वाईकल 4	नाक, होठ, मुँह, कण्ठनली	नाक बहना, नजला, लाल बुखार, कम सुनाई देना, गले की गिल्टी बढ़ना।
सर्वाईकल 5	स्वरनली, कंठ ग्रन्थियाँ, तालुमूल	तालुमूल प्रदाह, आवाज बिगड़ना, गले मे खराश, कण्ठ प्रदाह।
सर्वाईकल 6	गर्दन की पेशियाँ, कन्धे, टॉन्सिल।	गर्दन की अकड़न, ऊपरी बाजू मे दर्द, तालू मूल प्रदाह, कुकर खाँसी, क्रुप।
सर्वाईकल 7	थाइराइड ग्रन्थि, कन्धे के जोड़, कोहनियाँ।	बरसाइटिस, जुकाम, थाइराइड की स्थिति बदलना, घेंघा।

Nerves supply the heart, lungs and digestive organs

(अ) नाम	ब (क्षेत्र)	क (बीमारियाँ)
थोरेसिक 1	बाजू में कोहनी के नीचे के भाग-हथेली, कलाई, अंगुलियों सहित, श्वास नली, खाने की नली।	दमा, खांसी, श्वास कृच्छ, श्वास कण्ठ, हाथ और कोहनी के नीचे के हिस्से मे दर्द।

हृदय के कपाटों व आवरणों सहित, कोरोनरी धमनियाँ।	हृदय की क्रिया में गड़बड़ी, कुछ विशेष छाती के दर्द।
फेफड़े, ब्रोकीयल नली, प्लूरा, छाती, वक्ष, निपल।	ब्रोंकायटिस, प्लूरसी, निमोनिया, कफ भर जाना, फ्लू, ग्रिप।
गॉलब्लेडर, कॉमन डक्ट।	गॉलब्लेडर की बीमारियाँ, पीलिया, सिंगल।
यकृत, सोलार प्लेक्सस, रक्त।	लीवर बिगड़ना, बुखार, निम्न रक्तचाप, खून की कमी, रक्तसंचार में गड़बड़ी, जोड़ों का दर्द।
पेट।	पेट की तकलीफें, नर्वस पेट, अपच, छाती में जलन, पेट में वायु संचित होना।
पेंक्रियाज, लिंगरेन का द्वीप, डियुयोडिनम् (छोटी आँत का प्रथम हिस्सा)	मधुमेह, अल्सर, गैस (वायु)।
प्लीहा, झिल्ली।	ल्यूकेमिया, हिचकी।
एड्रीनल।	एलर्जी, उदमेज।
किडनी (गुर्दे)।	किडनी की बीमारियाँ, धमनियों का कठोरपन, हमेशा थकावट, पेशाब की तकलीफें, पाइलिटिस।
किडनी, मूत्रनली।	चमड़ी की बीमारियाँ जैसे मुंहासे, फोड़े, एक्जिमा आदि, जहरबाद।
छोटी आँत, डिम्बनलियाँ, लिम्फ संचार।	जोड़ों का दर्द, वायुशूल (गैस), विशेष प्रकार का बाँझपन।

...ply the large intestine, kidney, bladder and sex organs

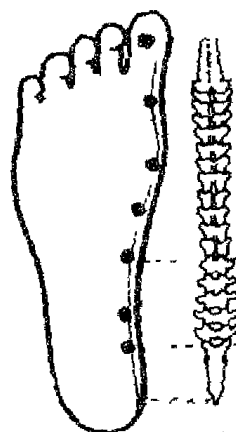
ख (क्षेत्र)	क (बीमारियाँ)
बड़ी आँतें (कॉलन), इंगुनल गोलाई	कब्ज, कोलाइटिस, पेचिश, अतिसार, हर्निया।
एपेन्डिक्स, पेट, जाँघें, सीकम।	एपेन्डिक्स का दर्द, बांइटे, श्वास लेने में कठिनाई, एसिडोसिस, शिराओं का फूलना।

लम्बर 3	प्रजनन ग्रन्थियाँ, डिम्बकोश, पोते, गर्भाशय, मूत्राशय, घुटने।	मूत्राशय की बीमारियाँ, मासि तकलीफ दर्द के साथ, अ गर्भपात, अनिच्छित पेशा, बा दर्द।
लम्बर 4	प्रोस्टेट ग्रन्थि, कमर के नीचे के स्नायु, साइटिक नर्व	साइटिका, कमर दर्द, पेशा लुम्बागो।
लम्बर 5	टाँगे, अँगूठे, तलवे।	पैरो मे कम खूनसचार, टर कमजोर टखने व तलवे, प टागो मे कमजोरी व बाँयटे।
सेक्रम	नितम्ब की हड्डियां, हिप बोन।	कमर और नितम्ब की बीम हड्डियो का मुड़ना।
कोक्सीक्स	मलद्वार, एनस।	बवासीर, मलद्वार की खुजली हड्डी के नीचे दर्द (बैठने पर

Spine : रीढ़ की हड्डी की आकृति

वर्तमान युग मे वैज्ञानिक प्रगति के साथ-साथ चिकित्सा क्षेत्र में भी अभूतपूर्व क्रान्ति आई है। जिस प्रकार प्राचीनकाल में बीमारी का पता लगे बिना ही मानव काल-कवलित हो जाता था। अब वे परिस्थितियाँ एकदम परिवर्तित हो गई हैं।

आकृति

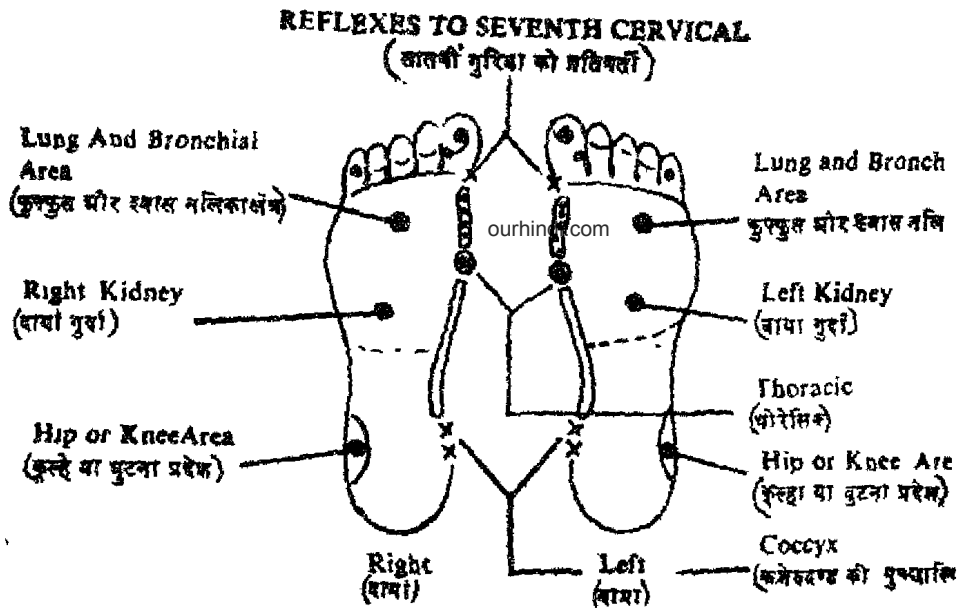
एक्सरे, सोनाग्राफी, केट स्केनिंग इत्यादि से शरीर के किस हिस्से मे कौनसी खराबी है तुरन्त पता लगाया जा सकता है।

रीढ़ की हड्डी मे किस सधिपाद (Joint) मे विकृति है अथ एक्सरे से यह ज्ञात किया जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि सही समय पर सही प्रकार से तत्काल चिकित्सा की जा सकती है।

रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र :

रीढ की हड्डी, स्पाईनल कोर्ड तथा पीठ की मांसपेशियों के केन्द्र दोनों पैरों में अंगूठे से एडी की तरफ टखने तक होते है।

हाथों में हथेली के ऊपरी हिस्से मे अंगूठे के पास भी प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं।

हाथों-पैरो तथा रीढ़ की हड्डी मे प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का तरीका इस प्रकार है :—

1. हाथो के बाहरी भाग यानि अंगूठे के पास प्रेशर दे। प्रेशर अंगूठे अथवा गोल पेन्सिल से भी दिया जा सकता है।
2. गर्दन, पीठ, कन्धे तथा अन्य रोगों मे जिन केन्द्रो पर प्रेशर दिया जावे वहाँ यह देख ले कि जिस केन्द्र को दबाने से असहनीय दर्द हो वही केन्द्र रोग से पीड़ित होते है।

आकृति 22

गर्दन से सम्बन्धित रोग एवं उपचार :

रीढ़ की हड्डी का वह भाग जो 'सरवाइकल वरट्रीबा' कहलाता है इसमें किसी प्रकार की विकृति आ जाने से गर्दन, पीठ एवं कन्धे के कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

इससे सम्बन्धित कुछ प्रमुख रोग इस प्रकार हैं—

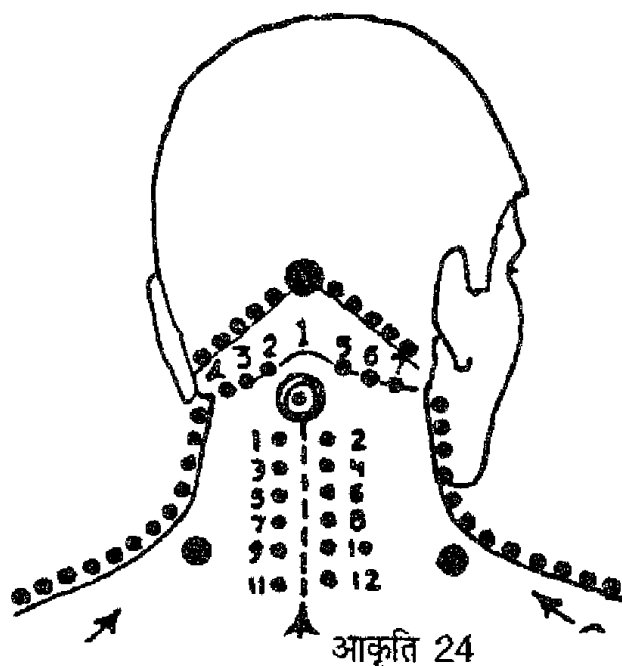
1. सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस
2. चक्कर आना
3. गर्दन में ऐठन
4. कन्धे मे जकड़न, दर्द

1. सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस :

आकृति 23

इस रोग मे गर्दन पर कम अथवा तेज दर्द रहता है। उठने-बैठने, लेटने, हाथों को हिलाने, गर्दन को दायें-बायें घुमाने, झुकाने से दर्द होता है। कई बार पीठ में भयंकर पीड़ा होती है अथवा कई बार सम्बन्धित केन्द्रो पर सूजन भी आ जाती है। इसमें दर्द के कारण गर्दन स्थिर भी हो जाती है। कुछ रोगियों को उठते-बैठते, चलते फिरते वक्त चक्कर से आने लगते हैं

2. गर्दन में ऐंठन, कन्धे में दर्द एवं जकड़न :

आकृति 24

इनमे सम्बन्धित स्नायुसंस्थानो मे विकृति, मांसपेशियो में कमजोरी अथवा गलत ढग से उठने-बैठने अथवा अधिक शारीरिक अथवा मानसिक श्रम करने से इन रोगो का उदय होता है।

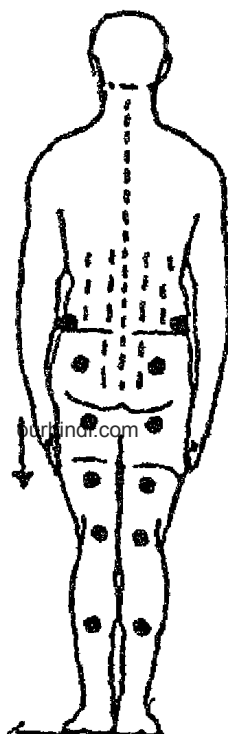
रोग निवारण के उपाय एवं प्रतिबिम्ब केन्द्र :

गर्दन एवं कन्धे से सम्बन्धित सभी प्रतिबिम्ब केन्द्र हाथो एवं पैरो के अंगूठे के बाहरी हिस्सो मे स्थित होते हैं। दाये हाथ एवं पैर के अंगूठे के प्रतिबिम्ब केन्द्र गर्दन एवं कंधे के बाईं तरफ के भाग से सम्बन्धित है एवं हाथ के बाये एवं बाये पैर के अंगूठे के भाग गर्दन के दाये भाग से। अंगूठो का ऊपरी भाग गर्दन के ऊपरी भाग तथा अंगूठो का नीचे का भाग गर्दन के नीचे के हिस्सो से सम्बधित होता है। इससे यह सुनिश्चित है कि गर्दन एवं कन्धे के जिस भाग मे दर्द हो तो हाथो-पैरो के उन्ही सम्बन्धित केन्द्रो पर प्रेशर देना चाहिए।

पैरो के तलवों तथा हथेलियो मे शरीर के विभिन्न भागो जैसे—कन्धो, बाजुओ तथा गर्दन के रोगों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र सबसे छोटी अंगुली से थोड़ा नीचे होते हैं।

प्रायः कन्धे के दर्द एवं लकवे की अवस्था मे इन केन्द्रों पर नियमित प्रेशर देने से आशातीत सफलता मिलती है।

कन्धे की जकड़न, कलाई एवं कुहनी मे दर्द की अवस्था में निम्नानुसार प्रेशर दिया जाना चाहिए।

पीठ, कूल्हे, पैरों एवं एड़ियों का दर्द
उपचार एवं प्रतिबिम्ब केन्द्र

आकृति 25

रोगों के प्रमुख कारण : क्षमता से अधिक वजन उठाने, कूदने, पैर फिसल जाने से इन रोगो की उत्पत्ति होती है। रीढ़ की हड्डी मे स्थित "डिस्क" खिसक जाने से दर्द का आभास होता है एवं जकड़न, ऐंठन सी हो जाती है। उम्र के अनुसार एवं शरीर की बनावट के कारण भी इस पर असर पड़ सकता है। कई बार जोर से खांसने अथवा छीकने पर भी इस प्रकार के रोग हो जाते हैं।

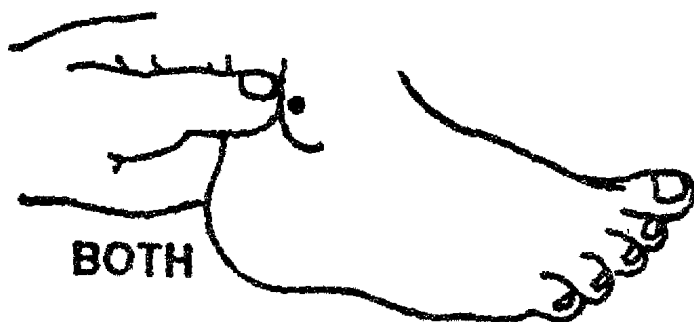
"डिस्क प्रोलैप्स" होने के कारण कई रोगियो के दोनो टांगो में भी असर होता है। इसमे रोगियों के कमर का संतुलन बिगड़ जाता है जिससे एक पैर दूसरे पैर की अपेक्षा कुछ छोटा हो जाता है।

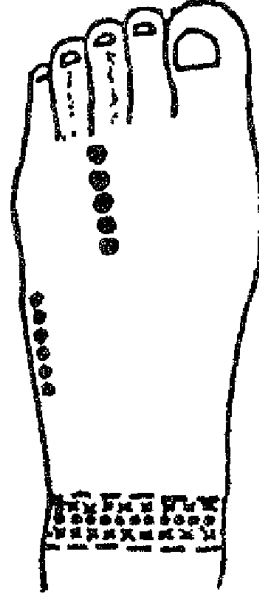
प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

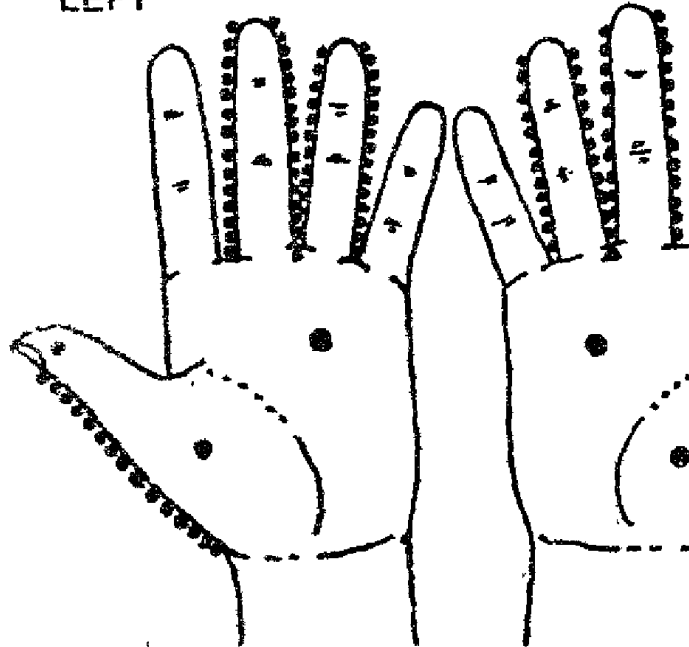
चित्र संख्या 25 के अनुसार पीठ, कूल्हे, टांगों, पैर तथा ऐड़ियो के दर्द एव "डिस्क प्रोलैप्स" होने की स्थिति मे प्रेशर दिया जाना चाहिए। 'प्रेशर' प्रतिदिन , बार दिया जाना चाहिए। इससे इन रोगों में आशातीत राहत मिलती है।

आकृति 26

यदि रोग काफी पुराना हो तो कुछ समय लग सकता है अन्यथा शुरूआत मे ही 'प्रेशर' देने से रोग से शीघ्र मुक्ति मिल सकती है।

घुटनो के पीछे मध्य में तथा पिंडलियों पर प्रेशर देने से शियाटिका, पैरों एवं एड़ियों का दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है—

आकृति 27

इसमे रोगी को किसी सख्त स्थान जैसे लकड़ी के पाट अथवा जमीन पर दरी बिछाकर, लिटाकर पीठ पर अंगूठो से प्रेशर दिया जाना चाहिए। यह उपरोक्त चित्र मे स्पष्ट है। प्रेशर दोनों अंगूठों के द्वारा तीन बार करीबन 30 सैकंड के हिसाब से दिया जाना चाहिए। ऐसा प्राय. बारी-बारी से दायें एवं बायें भाग मे प्रेशर दिया जाना चाहिए।

आकृति 2

तलवो की तरह बाहरी टखनो से बिल्कुल नीचे बीच मे प्रेशर देने से इन रोगो मे एकाएक राहत मिलती है एव ऐसा प्र बिल्कुल गायब हो गया है। चूंकि यह केन्द्र बहुत नाजुक एव को प्रेशर हलका एवं सहनशक्ति के अनुसार ही देना चाहिए।

आकृति 29

इसके अतिरिक्त इन रोगो मे पैरो की अगुलियो विशेषकर अंगूठे के पास वाली दो अंगुलियो पर दिया गया प्रेशर विशेष लाभप्रद है। इसमे अगूठे एव अगुलियो के साथ ऊपर से नीचे की ओर मालिश की तरह प्रेशर दिया जाना चाहिए। पीठ के नीचे के हिस्से तथा टागो के दर्द की अवस्था मे प्रेशर देने से भी काफी आराम मिलता है।

सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

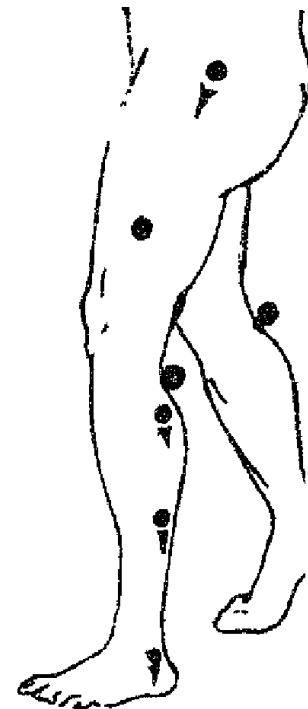
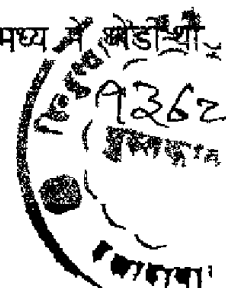
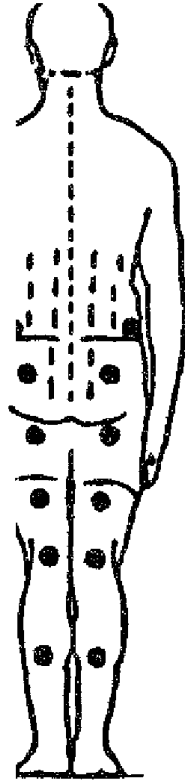
पूर्व मे जो प्रतिबिम्ब केन्द्र बताए गए है वे सब सम्बन्धित अंगो के प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र है। इनके अतिरिक्त भी कुछ सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र और है जिन पर भी यदि प्रेशर दिया जाए तो रोगों में तुरन्त आराम मिलता है।

1. दोनों पैरो तथा दोनो हाथो मे गुर्दे से सम्बन्धित केन्द्र है। इन पर प्रेशर देने से पीठ, पैर तथा शियाटिका रोगों मे तुरन्त फायदा होता है।

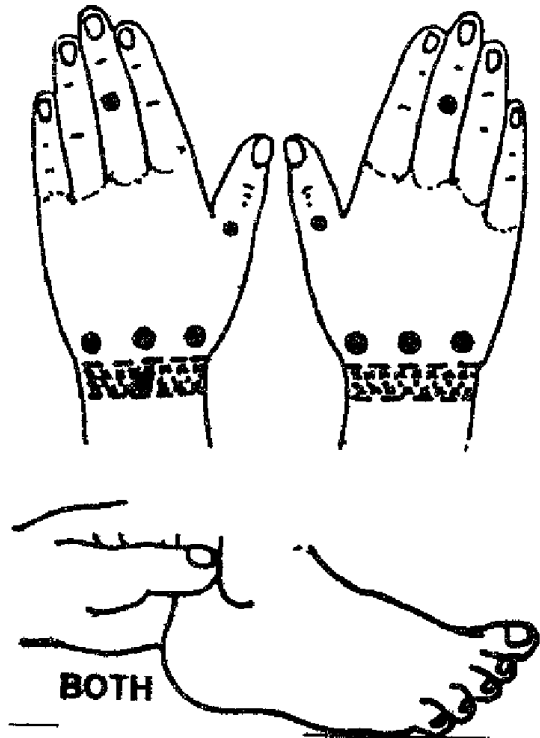
वैसे भी ये प्रतिबिम्ब केन्द्र शरीर के पांच तत्वो के सूचक है जिनसे शरीर का निर्माण हुआ है—जल, थल, अग्नि, वायु एव आकाश। इन पर किस प्रकार प्रेशर दिया जाए इसलिए चित्र मे देखे।

आकृति 30

इसमे नाभि के प्रतिबिम्ब केन्द्र से शुरू कर सभी बिन्दु पर बारी-बारी से प्रेशर दिया जाना चाहिए। प्रत्येक बिन्दु पर तीन सैकण्ड तक प्रेशर दें। प्रेशर तीन चक्र मे दिया जाना चाहिए। प्रेशर दाहिने हाथ की पहली तीन अंगुलियो से बायें हाथ को ऊपर रखकर दिया जाए तो अधिक प्रभावशाली होगा। यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि प्रेशर उतना ही दिया जाए जितना रोगी सहन कर सके। प्रेशर खाना खाने से पूर्व एवं खाना खाने के तीन घंटे पश्चात् दिया जा सकता है।

शियाटिका के दर्द मे टांग के भीतरी भाग पर बिल्कुल मध्य में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर अंगूठे के साथ प्रेशर देने से शीघ्र राहत मिलती है।

आकृति 31

एड़ी के दर्द का इलाज : एड़ी का दर्द प्राय विकृति पैदा होने, चोट लगने अथवा शरीर में वायु की स्थिति मे उत्पन्न होता है। इस रोग मे पीठ एवं टांगो के पीछे, टखनो एवं एड़ी से ऊपर टांगो के नीचे के भाग पर प्रेशर दिया जाना चाहिए।

पिण्डलियों का दर्द : कई बार इस रोग में बैठे-बैठे ही अथवा नीद में पिण्डलियो में एकाएक जकड़न सी होकर दर्द शुरू हो जाता है। ऐसा प्रायः थकान अथवा कमजोरी की अवस्था में होता है। यह दर्द प्रायः कुछ समय पश्चात् स्वतः ही कम हो जाता है। कई महिनो पश्चात् व्यक्ति को पिण्डलियो मे ऐंठन हो जाती है। इस रोग में पिण्डली के पीछे तथा टखने के पास प्रेशर दिया जाना चाहिए—

आकृति 32

संक्षिप्त सार : मुख्य रूप से यह कहा जा सकता है कि विभिन्न रोगो के कारण मनुष्य स्वयं ही खड़े करता है। दैनिक काम-काज, अनियमित दिनचर्या, लापरवाही एवं स्वास्थ्य को अनदेखा करना ही रोगों को आमंत्रित करना है।

कुछ प्रमुख कारण ये भी हैं—

1. मोटापा 2. मधुमेह

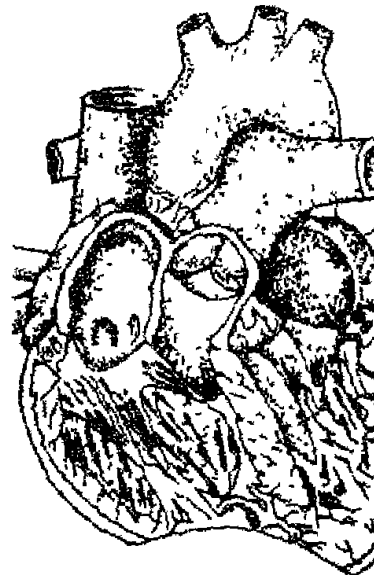
उपरोक्त कारणों से रोगो को शरीर में पनपने मे उपयुक्त वातावरण मिलता है। अतः मनुष्य को चाहिए कि समय रहते इनका उचित निवारण करले। साथ ही इन पर विपरीत प्रभाव डालने वाली क्रियाओं से पूर्ण रूप से परहेज रखे।

❋❋❋

हृदय एवं रक्त संचार सम्बन्धी रोग एवं उ

(Disorders of the Heart & Blood Circula

हृदय की आकृति एवं उसकी कार्य प्रणाली :

हृदय कोमल, लचीला एवं लाल रंग के थैले के आकार का अंग है। इसके मूल रूप में चार खण्ड है। यह दोनों फेफड़ो के मध्य स्थित रहता है। इसका आकार व्यक्ति की बन्द मुट्ठी के बराबर होता है। सामान्यतः यह पाँच इंच लम्बा, तीन इंच चौड़ा एवं ढाई इंच मोटा होता है। इसका आकार भी स्त्रियो की अपेक्षा पुरुषो में थोड़ा बड़ा होता है। शक्ल में यह आम के आकार का होता है।

आकृति 33

हृदय स्नायु-संस्थान एवं मनुष्य की जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण अ की निष्क्रियता जिन्दगी का अन्त है एवं इसका सक्रिय रहना जिन्दगी है।

हृदय का प्रमुख कार्य शरीर के रक्त को पम्पिंग द्वारा फेफड़ों तक एव फेफड़ों द्वारा कार्बन-डाई-आक्साइड दूषित तत्व निकालकर आक्सीजन रक्त धमनियों के द्वारा पूरे शरीर में पहुंचाना है

हृदय तथा रक्त संचार सम्बन्धी रोग एवं निवारण :

शरीर के अन्य हिस्सो की तरह हृदय के भी विभिन्न रोग हैं। हृदय के रोग मुख्यतः शरीर के ही विभिन्न विकारो से उत्पन्न होते हैं। यह कहना कि हृदय स्वतः ही रोग-ग्रस्त हो जाता है उचित नहीं है। अतः स्नायुसंस्थान की गड़बड़ियों से ही हृदय रोगों का जन्म होता है।

हृदय के प्रमुख रोग :—

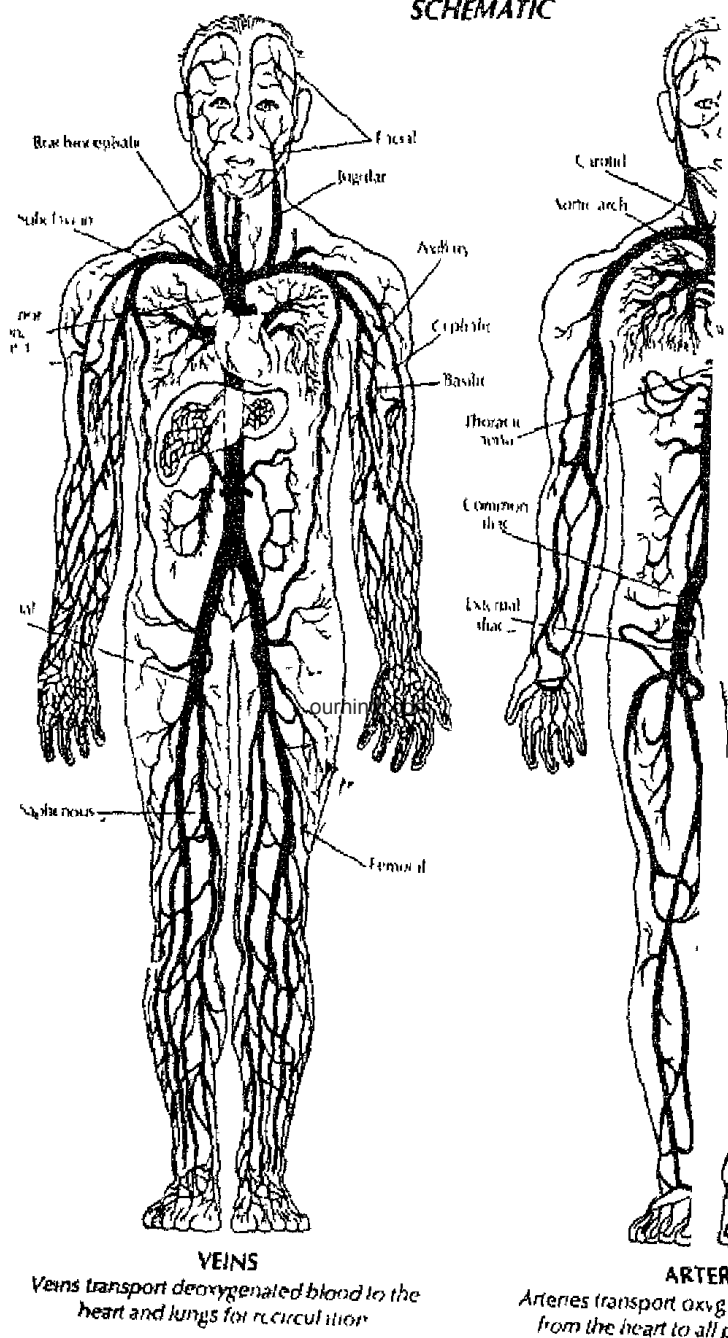
1. हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप)
2. लो ब्लड प्रेशर (निम्न रक्तचाप)
3. वाल्व सम्बन्धी रोग
4. रक्तवाहिनियों एवं शिराओं सम्बन्धी रोग
5. हृदय की असामान्य आकृति
6. हृदय के चारों ओर दूषित पदार्थ इकट्ठा होना
7. हृदय की असामान्य धड़कन
8. गति में अवरोध
9. दिल का दौरा इत्यादि।

जैसा कि सर्वविदित है कि मनुष्य की अनियमित दिनचर्या, खान-पान एवं रहन सहन के विकारों के कारण शरीर में बीमारी का प्रादुर्भाव होता है।

यदि मनुष्य दिनचर्या में सुधार करले एवं नियमित व्यायाम, पर्याप्त शारीरिक श्रम एवं संतुलित भोजन का उपयोग करे तो सम्भव है कि वह इन सब व्याधियों से मुक्त हो सकता है। इनके अभाव में वह लगातार मानसिक तनाव से ग्रस्त रहता है, अनिद्रा का शिकार हो जाता है एवं अत्यधिक दवाइयों का सेवन करने लग जाता है जो बीमारियों के आमंत्रण का मूल कारण है।

THE BLOOD CIRCULATORY SY

VEINS
Veins transport deoxygenated blood to the heart and lungs for recirculation

ARTER
Arteries transport oxyg from the heart to all p

आकृति 34

च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) :

उच्च रक्तचाप का मतलब है रक्त वाहिनियों के अन्दर रक्त दीवारों पर सामान्य से अधिक दबाव डालना जैसा कि शरी

महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है उसी के द्वारा रक्त शुद्ध होकर धमनियो द्वारा पूरे शरीर मे संचरण करता है एवं अशुद्ध रक्त को पुनः शुद्ध करके शरीर मे वितरण कर देता है।

रक्त पर हृदय की पम्पिंग का जो दबाव पड़ता है उसे रक्तचाप कहते है। इसमे सामान्य दबाव के अलावा जो दबाव पड़ता है उसे ही रोग कहते हैं। बढ़े हुए दबाव को उच्च रक्तचाप एवं कम दबाव को निम्न रक्तचाप कहते हैं।

उच्च रक्तचाप के लक्षण : जैसा कि कोई भी रोग एकाएक नहीं होता बल्कि उसके पूर्व कई प्रकार के लक्षण दिखाई देने शुरू हो जाते हैं उसी प्रकार उच्च रक्तचाप मे भी पूर्व मे सिरदर्द, चक्कर आना, भारीपन महसूस होना, थकान, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, बदहजमी, बैचेनी, क़ब्ज़, धड़कन तेज हो जाना तथा ऊपर चढ़ते वक्त सास फूल जाना इत्यादि है।

उच्च रक्तचाप का सही एवं समय पर इलाज न किया जाए तो कई रोग हो जाते है, जैसे—हृदयाघात, लकवा, गुर्दे इत्यादि के रोग।

इसे नियंत्रित करने के लिए कुछ खास उपाय इस प्रकार हैं - संतुलित आहार, अधिक नमक, मिर्च, तेल, तेज मसालो का त्याग एव नशीली चीजो इत्यादि पर रोक।

चिंता, शोक, भय, क्रोध इत्यादि का त्याग एवं उन पर नियंत्रण, मधुमेह, मोटापा इत्यादि का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। महिलाओ में गर्भनिरोधक गोलियो का सेवन भी उक्त बीमारी का कारण है।

उपवास इत्यादि इससे छुटकारा पाने के प्रमुख उपायो में है। कम प्रोटीन का दूध, दही, आलू, टमाटर, गाजर एवं संतरे का जूस नियमित सेवन करने से इस पर नियंत्रण किया जा सकता है। कच्चे प्याज को सलाद के रूप मे खाना भी बहुत लाभप्रद है। इसके अतिरिक्त एक गिलास पानी मे एक चम्मच मेथी भिगोकर सुबह उस पानी को पीने से रक्तचाप नियंत्रिण होता है।

निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) :

निम्न रक्तचाप के कई कारण हैं, जैसे—संतुलित आहार की कमी, काफी समय से बीमार रहने, क्षय अथवा हृदय रोग इत्यादि। इसके अतिरिक्त कुछ व्यक्ति जब तक लेटे रहते है तब तक तो ठीक रहते है परन्तु उठते ही उन्हे निम्न रक्तचाप हो जाता है

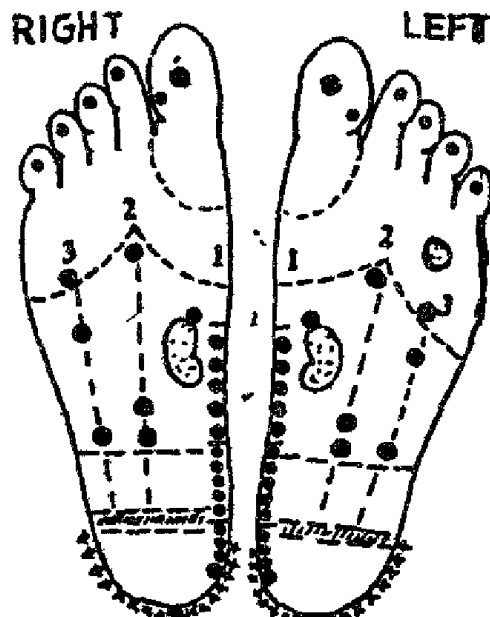
मुख्यतः पेट में कब्ज, संतुलित आहार की कमी एवं खून की कमी के कारण भी निम्न रक्तचाप हो जाता है। यह भी पाया गया है कि अधिक पसीना आने, बवासीर एवं स्त्रियों के मासिक धर्म मे अधिक रक्तस्राव या गर्भपात के कारण भी यह बीमारी प्रकट हो जाती है। लगातार नींद की गोलियां भी इसको बल देती हैं।

इसके रोगी को प्रायः घबराहट, छाती मे जकड़न, चक्कर आना, थकान, सिरदर्द एवं ठंडा पसीना आने की शिकायत रहती है। इसका तत्काल इलाज होना चाहिए एवं रोगी के शरीर में पानी व नमक की कमी नहीं होने देना चाहिए।

अल्पकालिक हृदय शूल—एंजाइना : यह रोग सीने मे बायी तरफ दर्द के साथ शुरू होकर कई बार हाथों एवं हथेलियों तक पहुंच जाता है। इस रोग के शिकार प्रायः 40 वर्ष से ऊपर के लोग होते हैं। यह रोग प्रायः अधिक शारीरिक, मानसिक श्रम, भय एवं घबराहट, अधिक सर्दी लगने अथवा आवश्यकता से अधिक खा लेने के कारण होता है।

इस रोग में पूर्व में छाती मे जकड़न, श्वास मे परेशानी एवं बैचेनी का अनुभव होता है। तत्पश्चात् दर्द की शुरूआत होती है। अक्सर रोगी यह समझ बैठता है कि उसे दिल का दौरा पड़ गया है।

फिर भी इसका समय पर इलाज किया जाना चाहिए अन्यथा बार-बार के आक्रमण से वास्तव में हृदय रोगों को बुलावा देना है। अक्सर यह रोग उच्च रक्तचाप के कारण होता है। धूम्रपान पूर्णतया त्याग देना चाहिए।

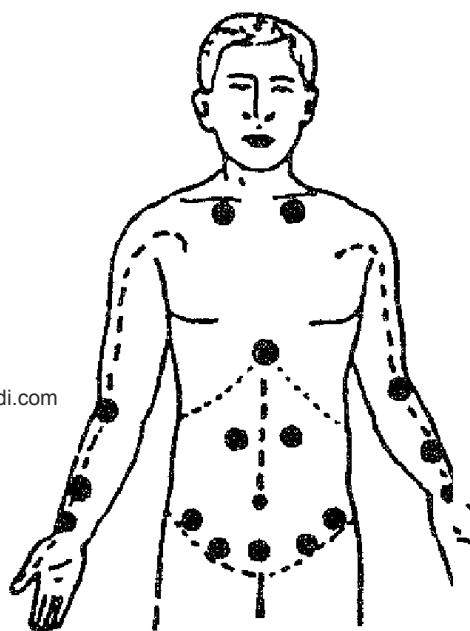
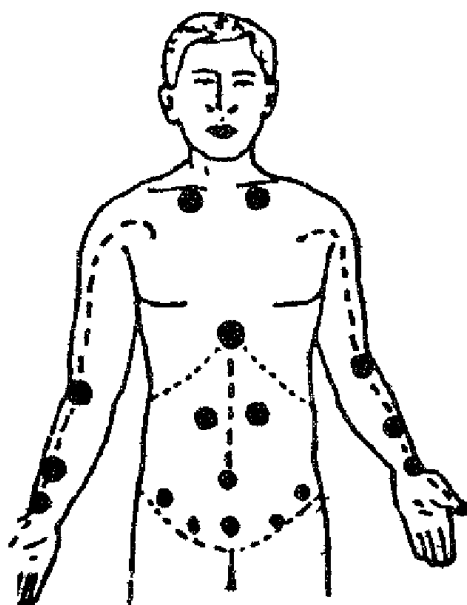
प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र—सम्पूर्ण शरीर में हृदय से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र बाये हाथ तथा बायें पैर के तलुए में होते हैं। वैसे भी इन अंगों में सभी केन्द्रों पर प्रेशर देने से जिस केन्द्र में अधिक पीड़ा, चुभन इत्यादि हो वह प्रमुख केन्द्र माना जाना चाहिए।

आकृति 35

अन्य प्रतिबिम्ब केन्द्र : हृदय की समस्त बीमारियो एवं इसे सशक्त बनाने के लिए मूल रूप मे पिट्यूटरी, थायराइड एव पीनियल ग्रंथियो की कार्य-क्षमता को सही रखा जाना चाहिए। इनसे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित प्रेशर दिया जाना चाहिए।

उच्च रक्तचाप से सम्बन्धित प्रेशर बिन्दु

इन केन्द्रों पर अंगूठे से पाँच से सात सैकंड तक तीन बार प्रेशर दिया जा सकता है। उच्च रक्तचाप में गले में ऊपर की तरफ अंगूठे अथवा अंगुलियो से हलका प्रेशर दिन मे दो तीन बार कुछ सैकण्ड तक दिया जाना चाहिए।

कन्धो एवं बाजुओ के ऊपर भी कुछ क्षण तक प्रेशर देनें से शीघ्र राहत मिलती है—

कृपया ध्यान रखे कि प्रेशर खाना खाने से पूर्व एवं खाने के दो-तीन घंटे पश्चात् दिया जाना चाहिए।

आकृति 36

आकृति 37

निम्न रक्तचाप के केन्द्र बिन्दु—इसमें चित्र मे दिये गये केन्द्रो पर तीन बार लगातार 5 सैकण्ड तक प्रेशर दे—

हृदय के वाल्व का प्रतिबिम्ब केन्द्र : इस रोग में बाये एवं दाये हाथ एवं पैर मे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से तुरन्त आराम मिलता है।

Equalize Blood Strain (Pressure) Chai

Period	Systolic	Disstolic
6	93	63
7	93	63
8	94	65
9	94	65
10	99	68
11	100	70
12	100	70
13	101	70
14	106	71
15	106	72
16	108	74
17	111	75
18	112	76
19	113	76
20	117	78
21	118	78
22	119	79
23	119	79
24	119	79
25	120	80
26	120	80
27	120	80
28	121	81
29	121	81
30	122	82

Period	Systolic
31	122
32	123
33	123
34	124
35	124
36	125
37	125
38	126
39	126
40	127
41	127
42	128
43	128
44	128
45	130
46	131
47	131
48	131
49	132
50	133
51	134
52	134
53	136
54	136
55	138

व्यायाम : स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम उतना ही जरूरी है जितन
व्यायाम शारीरिक, मानसिक एवं बाहरी बीमारियों से न केवल शरीर की
है अपितु शरीर का संतुलन भी बनाए रखता है। वस्तुतः हृदय रोग, उ
एवं निम्न रक्तचाप वाले रोगियों को नियमित रूप से सुविधानुसार व्या
का भी विशेष ध्यान रखना जरूरी है। उन पदार्थों का सदैव एवं सर्वथा
भी जरूरी है जो इन बीमारियों को बढ़ाने में सहायक हैं।

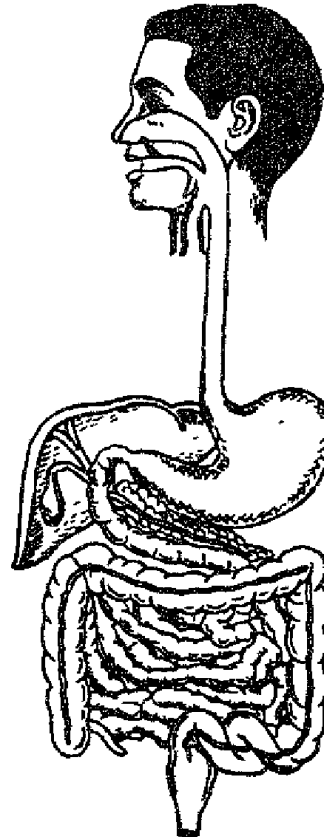
●●●

पाचन तंत्र (Digestion)

पाचन तंत्र शरीर में इंजन के रूप में कार्य करता है। जिस प्रकार गाड़ी इंजन सही रूप से कार्य नहीं करने पर गाड़ी को वर्कशॉप मे भेजा जाता है प्रकार पाचन तंत्र गड़बड़ा जाने पर आधुनिक वर्कशॉप यानि हॉस्पीटल इत्यादि मे मनुष्य को दाखिला लेना पड़ता है।

पाचन तंत्र के प्रमुख भाग :—

1. लीवर-यकृत (Liver)
2. आमाशय (Stomach)
3. आंतें (Intestines)

यकृत Liver : यकृत शरीर की सबसे बड़ी ग्रन्थि है। यह शरीर मे दायी ओर स्थित होता है। इसका वजन स्वस्थ व्यक्ति के शरीर मे लगभग तीन पौण्ड होता है। बाहर से इसका

आकृति 38

र लगभग ग्यारह इंच और अन्दर का आठ इंच होता है। मुख्यतः यह "King
ne Glands" - यानि प्रमुख ग्रन्थि है। शरीर का एक चौथाई रक्त इसी के द्वारा
रेत होता है।

त के प्रमुख कार्य :—

यह विभिन्न खनिज, जैसे—कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, लोहा एवं प्रमुख विटामिन ए, बी, डी, ई का शरीर के लिए निर्माण करता है। साथ ही शरीर के प्रमुख अंगों में इन्हें पहुंचाता है। 'वसा' द्वारा शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है।

पाचन क्रिया द्वारा भोजन से शर्करा को ग्लूकोज तथा माल्टोज जब रक्त द्वारा यकृत मे ले जाया जाता है तो यह इन्हें ग्लाइकोजन (शर्करा) में परिवर्तित कर अपने पास संचित कर लेता है। शरीर की आवश्यकता के अनुरूप समय-समय पर ऊर्जा एवं ग्लूकोज रक्त प्रवाह मे पहुंचाता रहता है जिससे रक्त का स्तर सामान्य बनाए रखने में महायक होता है।

इसका प्रमुख कार्य पित्त का निर्माण करना भी है। आवश्यकता से अधिक पित्त मलमार्ग द्वारा शरीर से बाहर निकाल देता है। इस प्रकार पित्त जो कि पाचन क्रिया में सहायक है, उसका निर्माण भी करता है एवं अनावश्यक भाग को शरीर में इकट्ठा नही होने देता।

यह रक्त संचरण मे आने वाले हानिकारक तत्त्वो को नष्ट कर लाल रक्त कणो का निर्माण करता है।

यकृत के कुछ प्रमुख रोग : यकृत 'जिगर' के अस्वस्थ होने तथा कार्यप्रणाली
ाप आ जाने के कारण कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे—

पीलिया—जैसा कि यकृत द्वारा पित्त का निर्माण किया जाता है परन्तु अधिक अथवा अनावश्यक पित्त मलमार्ग द्वारा बाहर नही जाकर रक्तवाहिनियों में चला जाता है तो पीलिया हो जाता है।

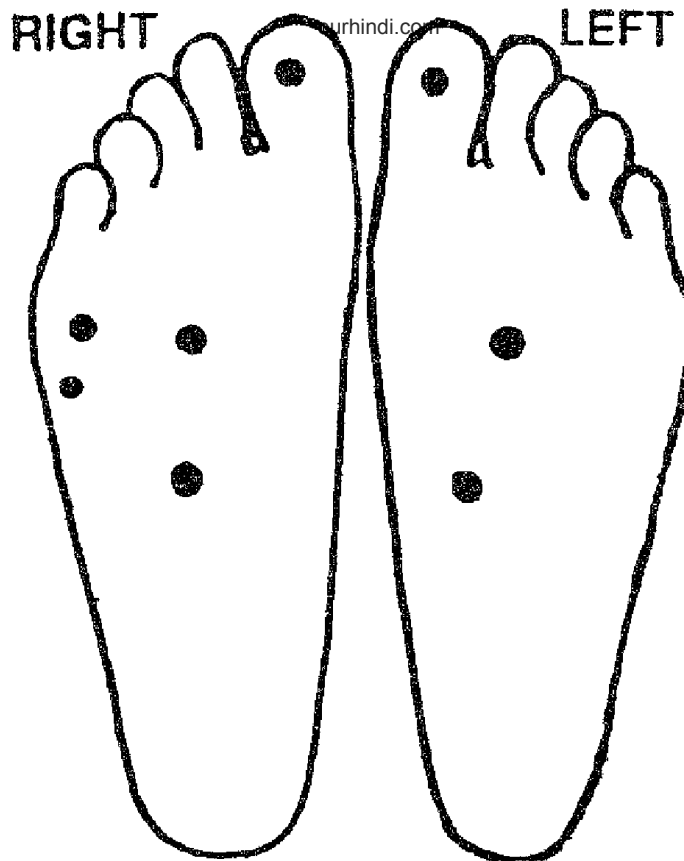
इसकी दूषित कार्यप्रणाली के कारण शरीर मे आलस्य, सिर मे भारीपन, कब्ज, दुर्बलता इत्यादि का आभास होता है। तेज बुखार एवं मांसपेशियो में जकड़न सी रहती है।

अस्वस्थता की स्थिति में इसके आकार मे भी परिवर्तन हो जाता है। मलेरिया अथवा टाइफॉइड में यह सामान्य से अधिक आकार का हो जाता है।

इसके दुष्प्रभाव के कारण रोगी सुस्त तथा चिड़चिड़ा हो जाता है।

5. शराब के अत्यधिक सेवन से यह अधिक विकृत तथा संकुचित हो जाता है फलतः रक्त नलिकाएँ फटने का डर रहता है एवं फटने पर रोगी की मृत्यु भी संभव है।
6. अत्यधिक नशीली दवाइयों के सेवन से भी इसमे सूजन आ जाती है जिससे उल्टी दस्त हो जाते हैं एवं पीलिया भी हो सकता है।
7 इसकी कमजोरी के कारण पेट का फूलना, स्मरण-शक्ति इत्यादि मे विकार उत्पन्न हो जाते है।

एक्युप्रेशर द्वारा इसके (यकृत) रोगों का उपचार

जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है कि यकृत हमारे शरीर में दायी तरफ स्थित है इसलिए इसके प्रतिबिम्ब केन्द्र भी दाये पैर के तलवे में स्थित होते है। इन पर अंगूठे से प्रेशर दिया जाना चाहिए।

आकृति 39

भोजन एवं अन्य ध्यान देने योग्य बातें :

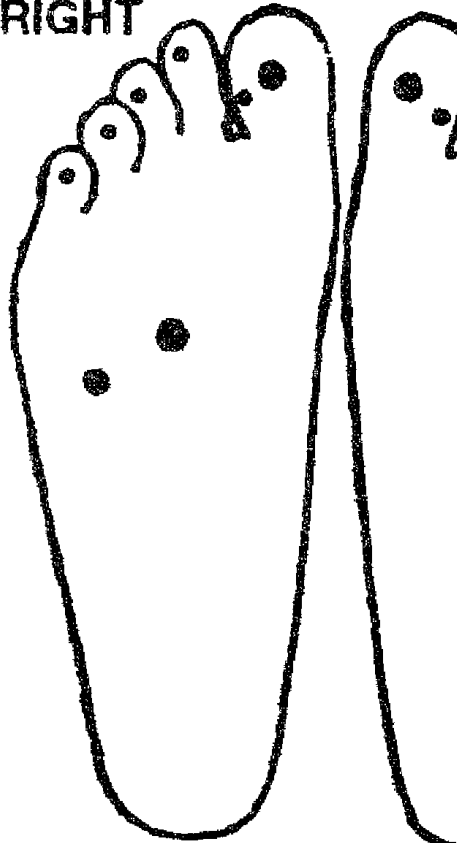
यकृत 'जिगर' के रोगों में चीनी, मैदा, मिठाइयाँ, आलू एवं का सेवन नही करना चाहिए। नीबू, प्याज, अदरक, मौसमी, संतरा इत सेवन करना चाहिए।

पित्ताशय : पित्ताशय एक प्रकार की थैली होती है जो यकृत स्थित होती है। इसमे यकृत से निकला हुआ पित्त जमा होता रहता पित्ताशय कहते हैं। इसका प्रमुख कार्य पित्त द्वारा भोजन को पचाना

पित्ताशय के रोग : पित्ताशय के प्रमुख रोगों मे 'गालस्टो प्रकार के कठोर आकृति के पत्थरनुमा टुकड़े होते हैं जो शायद कोलेस्ट्रोल से बनते हैं।

'गालस्टोन्स' प्रायः अधेड़ उम्र की औरतों में अधिक पाये जा मे खाना खाते समय और बाद मे अत्यधिक दर्द होता रहता है त बुखार एव उल्टियाँ होने लगती हैं। यह भी माना जाता है कि यह श्रेणी मे आता है।

इससे पित्ताशय मे सूजन एवं छाले भी पड़ जाते है। डॉक्टर प्राय. आपरेशन द्वारा इन्हे निकलवाने की सलाह देते हैं।

एक्युप्रेशर द्वारा निदान : पित्ताशय चूंकि पेट में दायीं ओर स्थित होता है इसलिए इसके प्रतिबिम्ब केन्द्र की दाये पैर एवं दायें हाथ मे होते हैं। इसमें हाथ-पैर दोनों में समान प्रेशर दिया जाना चाहिए

आकृति 40

पित्ताशय मे 'गालस्टोन्स' के रोगियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रो पर प्रेशर देते स अत्यधिक सावधानी की जरूरत है। प्रेशर अंगूठे द्वारा प्रारम्भिक अवस्था मे धीरे दिया जावे तथा तदनुसार थोड़ा अधिक बढ़ाया जा सकता है।

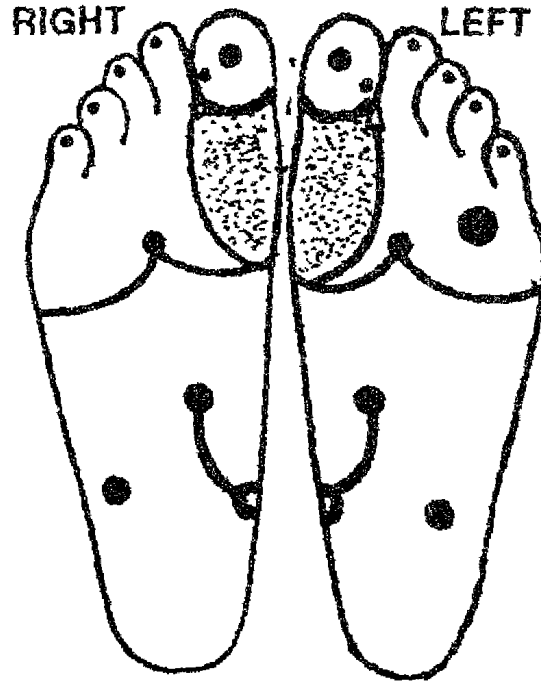
'गालस्टोन्स' मे सतुलित आहार लिया जाना चाहिए तथा अधिक मा चर्बी वाले पदार्थो का त्याग करना चाहिए।

पाचनतंत्र के अन्य रोग :

1. आमाशय के रोग—जैसे अल्सर, पेप्टिक अल्सर
2. आतो के रोग, सूजन इत्यादि
3. अपेडिसाइटिस
4. उल्टी, मल द्वारा खून निकलना
5. पेचिस, दस्त इत्यादि
6. कब्ज, बवासीर, पेटदर्द इत्यादि।

पाचनतत्र के रोगों मे जिस अंग से सम्बन्धित बीमारी है उससे सम्बन्धित वे पर प्रेशर दिया जाना चाहिए।

पेट के प्राय: सभी रोगो में चित्र मे बताये गये सभी केन्द्रो पर हाथ की अगुलियो से बारी-बारी तीन बार प्रेशर दिया जाना चाहिए। प्रेशर मुख्यत. खाना खाने के पहले तथा खाना खाने से दो तीन घंटे पश्चात् दिया जाना चाहिए।

अपेंडिसाइटिस : इसमें पीठ पर अंगूठो द्वारा प्रेशर देने से दर्द मे आराम मिलता है।

आकृति 41

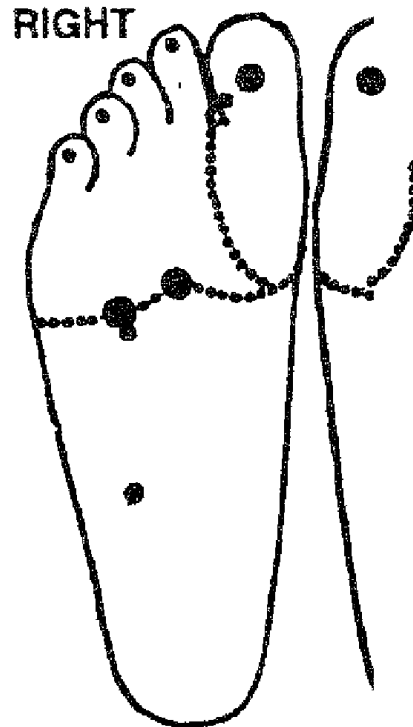
पेट के रोगो में संतुलित एवं पाचक आहार का विशेष योगदान
के साथ-साथ एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन भर में तीन लीटर पानी अवश
यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि जिस चीज को खाने-पीने से पीड़ा
होती हो वह सेवन न करे।

कब्ज, बवासीर : यह आम कहावत है कि कब्ज सौ रोगो क
उत्पन्न होने वाले रोगों मे सिरदर्द, रक्तचाप, गैस, अनिद्रा, गठिया
शुरूआत होती है।

कब्ज की शुरूआत का कारण आतों मे मल का जमा होना है।
श्रम न करने, व्यायाम न करने, आराम की कमी, चिन्ता इत्यादि से ह
गरिष्ठ भोजन, जैसे—अधिक चिकनी चीजें, मैदे से बनी चीजें, भूख
खाते रहने से, भोजन चबाकर अच्छी प्रकार न करने एवं पानी की व

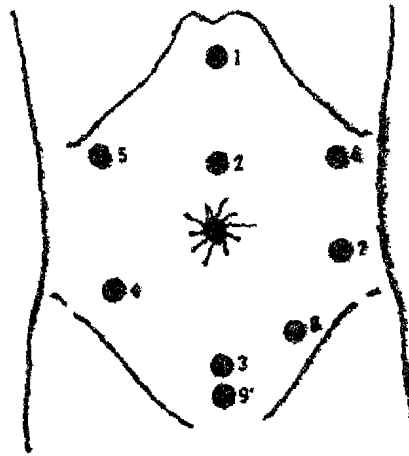
कब्ज दूर करने में भोजन को भली प्रकार चबाकर करना चा
आधा घंटा पूर्व एवं एक घंटे पश्चात् पानी का सेवन करें तथा दिन
तीन लीटर पानी अवश्य पीएँ। हल्का व्यायाम, पर्याप्त विश्राम, नित्य
सब्जियो विशेषकर पत्ती वाली सब्जियों का सेवन करना अत्यधिक उ
मे सलाद का सेवन सोने में सुहागे के समान है। यह भी जरूरी है कि सप्ताह में एक दिन निराहार रहें जिससे पाचन क्रिया का संतुलन बना रहे एव स्वास्थ्य ठीक रहे। नशा, वासना इत्यादि का त्याग कर देना चाहिए।

बवासीर : बवासीर का मुख्य कारण कब्ज ही है। मलद्वार में रुकावट के कारण आंतो मे सूजन उत्पन्न हो जाती है जिससे उनमे पस पड़ जाता है। इसके कारण आंतों से खून का रिसाव शुरू हो जाता है, जो कष्टप्रद एवं स्वास्थ्य गिरने का लक्षण है। एक्युप्रेशर मे चित्र में बताए गए स्थानों पर सवेरे शाम दो बार प्रेशर दिया जाना चाहिए

आकृति 42

अन्य पेट सम्बन्धी रोग :

1. **हिचकी :** हिचकी लगातार आने से व्यक्ति परेशान हो जाता है। इसके लिए चित्र मे दिखाये गये प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाना चाहिए।

आकृति 43

पेच्यूटी, नाभिचक्र के अस्थायी रोग :

आकृति 44

इन रोगों का प्रादुर्भाव प्रायः चलने में असावधानी, अधिक वजन उठाना अथवा कूदने इत्यादि से होता है। कहने को तो ये रोग महज सामयिक हैं परन्तु, इनसे उत्पन्न दर्द एवं परेशानी के कारण रोगी विचलित हो जाता है। इससे जी घबराना, दस्त होना, भूख न लगना एवं पेट मे अत्यधिक दर्द रहता है। वैसे दवाइयों द्वारा इनका इलाज सम्भव नही है परन्तु अनुभवो के आधार पर निम्न क्रियाओं द्वारा इन्हें ठीक किया जा सकता है—

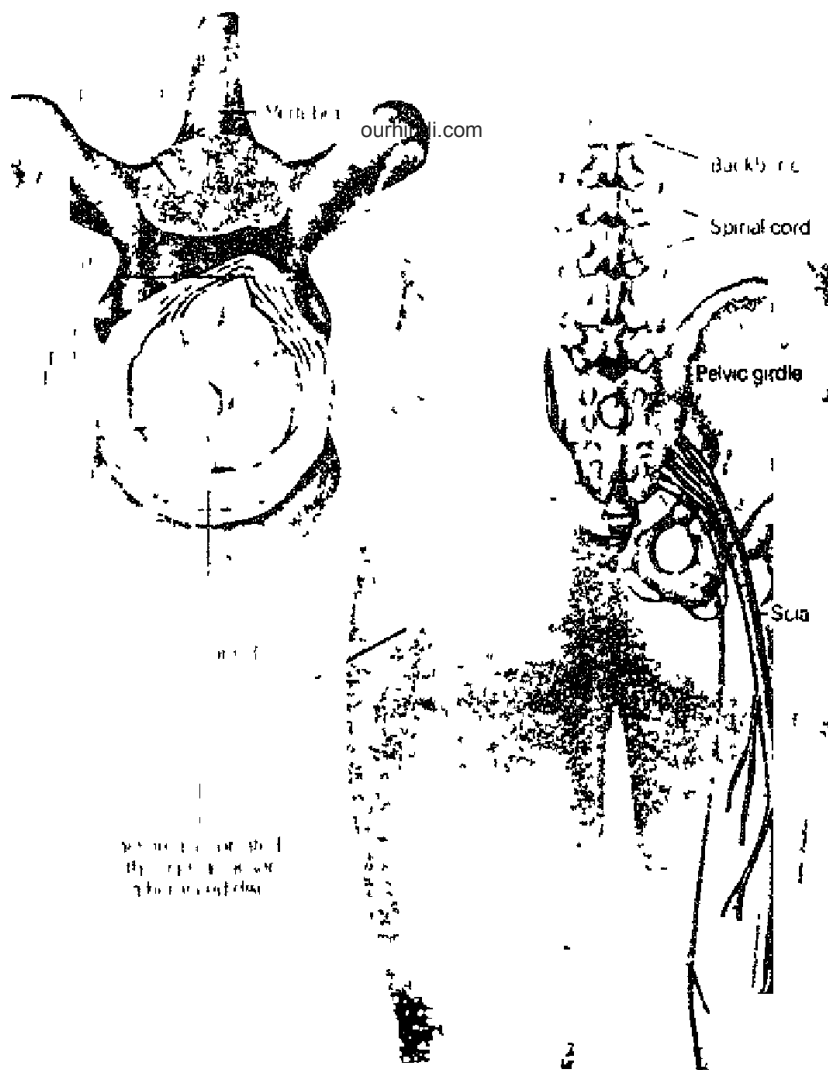
1. प्रातःकाल बिना खाये पीये सीधे लेटकर पैरो के दोनो अंगूठे मिलाएँ। यदि दोनो अंगूठे की लम्बाई में फर्क हो तो यह समझना चाहिए कि नाभिचक्र अपने स्थान पर नही है। इसलिए चित्र मे बताए अनुसार अंगूठे को खीचना चाहिए जिससे वह बराबर की स्थिति में आ जाए—

DISORDERS OF THE DIGESTIVE SYSTEM

DISORDER	DESCRIPTION	REFLEX AREAS TO WORK
Appendicitis	Inflammation of the vermiform appendix	Ieocecal, diaphragm
Cholesterol	A sterol widely distributed in animal tissues and occuring in the yolk of eggs, various fats and nerve tissues. It can be synthesized in the liver and is a normal constituent of bile It is the principal constituent of most gall stones	Thyroid, liver
Cirrhosis	A chronic disease of the liver resulting in the loss of functioning liver cells and increased resistance of flow of blood through the liver	Liver, pancreas, all glands.
Colitis	An inflammation of the colon.	Colon, liver, adrenals, lower spine, diaphragm, gall bladder
Constipation	Difficult defecation.	Liver, gall bladder, diaphragm, adrenals, lower spine, sigmoid, ileocecal.
Diabetes	A disorder of the carbohydrate metabolism characterized by hyperglycemia and glycosuria and resulting from inadequate production or utilization of insulin.	Pancreas, liver, all glands
Diarrhea	Frequent passage of watery bowel movements A frequent symptom of gastrointestinal disturbances.	Ascending colon, transverse colon, diaphragm, liver, adrenals
Diverticulitis	Inflammation of a diverticulum (little distended sacs) in the intestinal tract, especially in the colon which causes stagnation of the feces	Colon, diaphragm, adrenals lower spine, liver, gall bladder

Excessive gas in the stomach and intestines	Intestines, stomach, liver, gall bladder, pancreas
Stones formed in the gall bladder or bile ducts	Liver, gall bladder, thyroid
A mass of dilated, tortuous veins in anus and rectum	Diaphragm, adrenals, rectum sigmoid, lower spine, also chronic area up back of heel
The protrusion or projection of an organ or part of an organ through the wall of the cavity which normally contains it	Groin area, colon, adrenals
Protrusion of the stomach upward into the cavity through the esophageal hiatus of the diaphragm	Diaphragm, stomach, adrenal
Spasmodic periodic closing of the glottis following spasmodic lowering of the diaphragm causing a short, sharp inspiratory cough	Diaphragm, stomach
Deficiency of sugar in the blood	Pancreas, liver, all glands
Failure of the digestive function. Symptoms include heartburn, nausea, flatulence and cramps	Liver, gall bladder, stomach intestines, diaphragm
A condition characterized by yellowness of skin due to deposition of bile pigments. It may be caused by obstruction of bile passageways, excess destruction of red blood cells, or disturbances in functioning of liver cells	Liver
Inflammation of a vein	Adrenals, colon, liver; referral area, arm
Self Descriptive.	All toes, middle 1/3 of great toes

अध्याय-6

शियाटिका (Sciatica)

शियाटिका नाड़ी हमारी मेरुरज्जु से होकर कूल्हे और टाग के जिस भाग से गुजर कर पांव के टखनो तक पहुंचती है उस भाग में इस नाड़ी से सम्बन्धित जो दर्द उठता है उसे शियाटिका कहते है। यह दर्द अत्यन्त तीव्र एवं असहनीय होता है।

शियाटिका नाड़ी हमारे स्नायुसंस्थान की प्रमुख नाड़ियों मे से एक है। यह पीठ मे रीढ़ की हड्डी मे चौथे और पांचवें लम्बर से निकलती है तथा मेरुरज्जु से होकर नितम्ब एवं कूल्हों को पार करती हुई घुटनो से पहले दो भागो मे विभक्त होकर टांग के पीछे से होती हुई पांव मे टखनों के पास पहुंचती है। यह शरीर की सबसे चौड़ी और लम्बाई मे सबसे लम्बी नाड़ी है। इसकी चौड़ाई लगभग 2 सेंटीमीटर (Quarter Inch) होती है।

मेरुरज्जु (Spinal Cord) शरीर में स्नायुसंस्थान का एक प्रमुख हिस्सा है। यह सिर से निकलकर पीठ के पीछे के हिस्से मे पहले लम्बर तक जाती है। आम व्यक्ति के शरीर में इसकी लम्बाई लगभग 12' लम्बी होती है।

शियाटिका रोग के कारण : इस रोग के होने के प्रमुख कारण हैं—

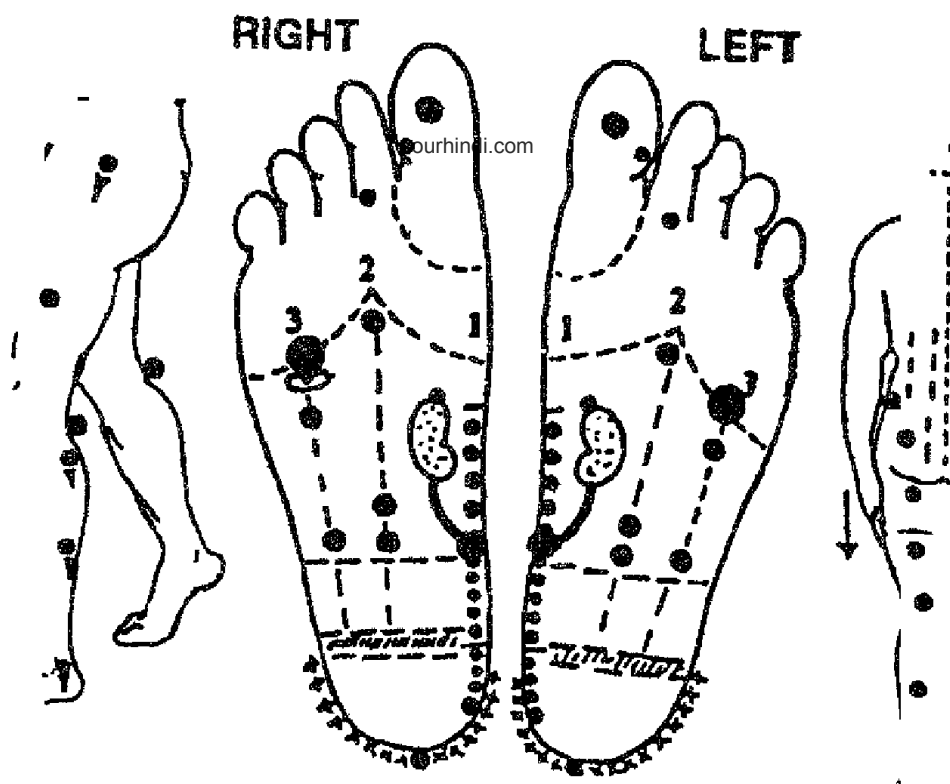
1. रीढ़ की हड्डी में लम्बर भागो मे विकृति।
2. लम्बर भागो का अपने स्थान से खिसकना अथवा टेढ़ा-मेढ़ा हो जाना।
3. रीढ़ की हड्डी के पास किसी प्रकार का फोड़ा अथवा ट्यूमर हो जाना।
4. रीढ़ की हड्डी मे किसी प्रकार की सूजन होना।
5. कूल्हे की हड्डी अथवा पेट के निचले हिस्से मे सूजन अथवा मूत्राशय के किसी रोग के कारण।
6. अधिक वजन उठाने अथवा असंतुलित झुकाव के कारण जिससे इस नाड़ी पर प्रभाव पड़ने से इसमें सूजन आ जाती है एवं दर्द शुरू हो जाता है।
7. गुर्दे की खराबी से भी इस रोग की शुरूआत होती है।

रोग के प्रमुख लक्षण : इसमें असहनीय दर्द होता है। रोगी को कांटो के समान चुभन एवं तीव्र दर्द होता है जो पीठ से शुरू होकर पैर तक पहुंचता है। इस रोग मे रोगी के लिए उठना-बैठना, चलना यहाँ तक कि सोने, करवट लेने मे भी अत्यधिक कष्ट होता है। यदि रोगी हिम्मत कर उठने की कोशिश भी करे तो पुनः उस अवस्था में आने के लिए तड़पने लगता है।

यदि रोगी सीधा लेटना चाहे तो लेट नही सकता एवं न ही उठ सकता है।

शरीर द्वारा किसी प्रकार की प्रतिक्रिया किया जाना कष्टकर हो जाता है यहाँ त
छीकने अथवा खांसने से भी दर्द तीव्र हो उठता है।

यह रोग कई लोगो को एक बार होता है तो कइयों को कुछ महिनो
कुछ वर्षों मे बार-बार हो जाता है।

एक्युप्रेशर द्वारा रोग निदान : एक्युप्रेशर द्वारा चित्र मे बताये गये प्रति
केन्द्रो पर प्रेशर देने से तुरन्त ही आराम मिलता है। इसके साथ ही यह भी जान
जरूरी है कि शियाटिका दर्द वास्तव में रीढ़ की हड्डी के लम्बर वाले हिस्सों मे
अथवा चोट से ही शुरू हुआ है।

आकृति 46

तलवे मे जिस स्थान से एड़ी का हिस्सा शुरू होता है उसके आसपास
शियाटिका के प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं इन केन्द्रों पर अगूठे द्वारा प्रेशर दिया
चाहिए।

चूंकि एड़ी का यह भाग सख्त होता है इसलिए रबड़ या लकड़ी के किसी उपकरण से भी प्रेशर दिया जा सकता है। यह सर्वविदित है कि जो भाग दबाने से ज्यादा दर्द करे वहाँ इस रोग का प्रतिबिम्ब केन्द्र माना जाता है।

रोगी को जमीन अथवा लकड़ी के तख्ते पर एक तरफ लिटाकर हाथ के अंगूठो के साथ चित्र के अनुसार नीचे की ओर जोर से लगभग आधा मिनट तक तीन बार प्रेशर देने से रोगी को दर्द से एकदम आराम मिलता है।

शीघ्र आराम के लिये प्रतिदिन पांच मिनट वज्रासन करना चाहिये।

***

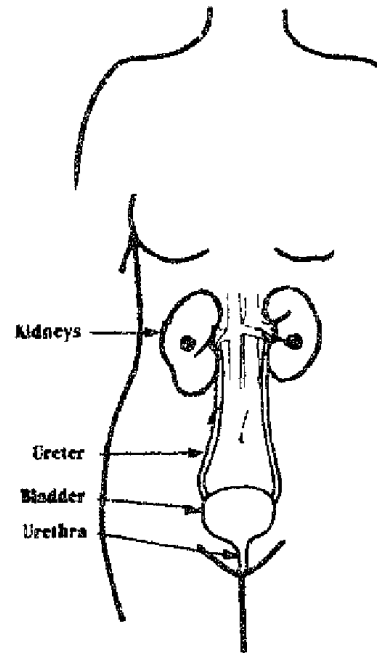
गुर्दे तथा मूत्राशय सम्बन्धी रोग
Diseases of the Kidneys & Urinary System

मूत्र विसर्जन से सम्बन्धित अंग—

1. गुर्दे Kidneys
2. गवीनियां Ureters
3. मूत्राशय Urinary Bladder
4. मूत्रनली Urethra

आकृति 47

हमारे शरीर मे दो गुर्दे होते है जो रीढ़ की हड्डी के नीचे दोनों ओर स्थित होते है। दाहिना गुर्दा बायें गुर्दे से अपेक्षाकृत आकृति मे सामान्य रूप से बड़ा एवं झुका होता है। इसका कारण यह है कि हमारे यकृत के बोझ एवं दबाव के कारण दाहिना गुर्दा थोड़ा झुका हुआ होता है।

गुर्दे की लम्बाई सामान्यत 11 सेटीमीटर एव चौड़ाई 6 सेटीमीटर होती है। गुर्दे मे सूक्ष्म नलिकाओ का एक जाल सा होता है जो रक्त साफ करने का कार्य करती है।

शरीर की मशीनरी का यह नियम है कि शरीर मे पुराने पदार्थ निकाल कर उनकी जगह नए पदार्थों का निर्माण करना। जैसे शरीर में कार्बनडाइआक्साइड, यूरिया यूरिक एसिड आदि जो कि शरीर के लिए अनुपयोगी होते है उन्हे शरीर से मूत्राशय

के मार्ग से बाहर निकालना। यदि शरीर द्वारा त्याज्य पदार्थ शरीर में ही बने रहे तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं। इन पदार्थो का निर्माण एवं त्याग की क्रिया गुर्दो द्वारा होती है। इसके अतिरिक्त गुर्दे शरीर मे जल के सतुलन को बनाए रखते है तथा हानिकारक पदार्थों को तथा जरूरत से अधिक लवणो को शरीर से बाहर निकाल देते हैं। इससे स्पष्ट परिलक्षित होता है कि गुर्दो का शरीर को स्वस्थ रखने मे कितना महत्वपूर्ण योगदान है। इसलिए गुर्दे जब अस्वस्थ हो जाते है तो शरीर अनेकों गभीर बीमारियो का शिकार हो जाता है।

गुर्दो की इतनी क्षमता है कि इनमे थोड़ी बहुत खराबी होते हुए भी ये शरीर का दैनिक कार्य बखूबी करते रहते हैं। फिर भी यदि एक गुर्दा बिल्कुल काम करना बन्द कर दे तो दूसरा गुर्दा पूरे शरीर का कार्य कर सकता है।

गुर्दे के रोगों के लक्षण : गुर्दे के रोगी की त्वचा का रंग पीला पड जाता है एवं चेहरे पर चिकनाहट स्पष्ट दृष्टिगोचर होती है। शरीर की नस प्राय. फूल जाती है। इस स्थिति को शोथ कहते है जो आखो के नीचे दृष्टिगोचर होता है।

गुर्दे के रोगो मे बार-बार मूत्र आना, अचानक मूत्र निकल जाना अथवा मूत्र मे कष्ट होना या मूत्र के साथ खून आना या अधिक मात्रा मे मूत्र आना आम रोग है।

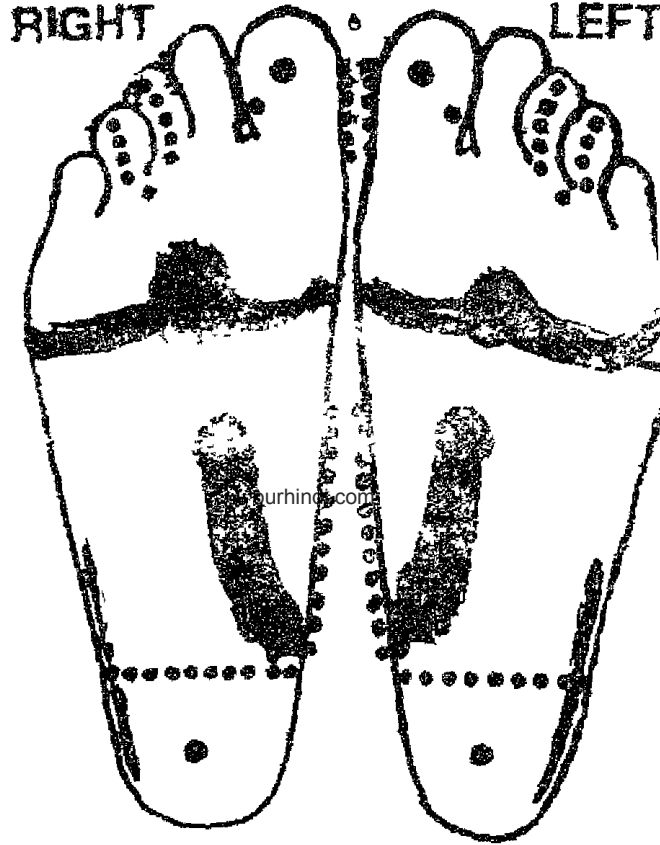
1. गुर्दे की पथरी (Kidney Stones) :

यह रोग मुख्यत. अधेड़ उम्र के व्यक्तियो मे अधिक पाया जाता है क्योकि इस अवस्था मे उनकी विभिन्न शारीरिक कमजोरियों के फलस्वरूप गुर्दे मे विभिन्न प्रकार के ऐसिड, कैल्सियम अथवा अन्य रासायनिक पदार्थो के इकट्ठा होकर जमा हो जाने से वे छोटे-छोटे दानों का रूप ले लेते हैं जिससे मूत्रत्याग मे कष्ट एवं दर्द महसूस होता है।

2. मूत्राशय की पथरी (Urinary Stones) :

इस रोग मे अधिकतर गुर्दो के स्टोन्स यूरेटर के रास्ते से मूत्राशय मे आ जाते है। इस रोग में मूत्र मे पीड़ा, पस, रक्त एवं एलब्युमिन पदार्थ मूत्र के साथ निकलते रहते है।

प्रेशर द्वारा उपचार :

मूत्राशय से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनो पैरो तथा हाथो मे होते
" तलवों के नीचे एवं एड़ी से थोड़ा ऊपर होते हैं।

आकृति 48

यदि गुर्दे का रोग ज्यादा पुराना हो अथवा अधिक हो तो इन प्रति
ताह मे 2-3 बार प्रेशर देना चाहिए। तदनुसार धीरे-धीरे प्रेशर नि
कता है।

साधारण रोगो मे नियमित रूप से प्रेशर दिया जा सकता है।

***

अध्याय-8

मधुमेह (Diabetes)

मधुमेह रोग आधुनिक युग की देन नही अपितु प्राचीन काल मे भी इस रोग की शुरूआत हो चुकी थी। जहॉ तक इसके होने की सभावनाएँ व्यक्त की जाती है यह रोग मात्र वृद्ध, अधेड अथवा जवानो मे ही नहीं अपितु बच्चों मे भी होने की सभावनाएँ होती है। साराश यह है कि यह रोग प्रत्येक उम्र के व्यक्ति को हो सकता है।

रोग के लक्षण : इस रोग से ग्रसित व्यक्ति को प्रायः बार-बार भूख लगती है, बार-बार पेशाब की शका होती है एवं प्यास भी अधिक लगती है। यह क्रिया सामान्य अवस्था से कई गुना बढ़ जाती है। रोगी के वजन मे असामान्य रूप से कमी आ जाती है। साथ ही शारीरिक एव मानसिक दुर्बलता एवं थकावट आ जाती है। मांसपेशियो मे सिकुडन होने लगती है। स्नायुसस्थान मे विकार उत्पन्न हो जाता है। फोड़े-फुसियाँ प्राय. पैरो मे अंगूठे एवं अंगुलियो मे, एड़ियो मे, कुहनियो, कूल्हो तथा मूत्र अंगो के पास होते है।

इस रोग के बढ़ने अथवा अनियंत्रित हो जाने पर कई रोगो की शुरूआत हो जाती है. जैसे—गुर्दों की खराबी, लकवा अथवा अंगो का सुन्न हो जाना, क्षय रोग, दृष्टि रोग, अन्थापन अथवा स्त्रियो में गर्भपात अथवा समय पर प्रसव नही होने की समस्याएँ खड़ी हो जाती है।

यो तो इस रोग के उत्पन्न होने के निश्चित कारणो का पता नही लग सका है परन्तु यह देखने मे आया है कि यह शाकाहारी लोगो मे अधिक पाया जाता है क्योकि उनके आहार मे वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होती है। यह भी प्रचलित है कि इसकी तीव्रता नौजवानो मे अधिक होती है बनिस्पत अधेड़ एवं अधिक आयु के व्यक्तियो के।

मधुमेह के रोगी को चोट आदि लगने पर घाव भरने में काफी समय लगता

है। अत पूर्ण सावधानी बरतनी चाहिये।

रोग के कारण : यह रोग मुख्यतः अपने आप मे विशिष्ट रोग न होकर पाचन तंत्र की गड़बड़ियो के कारण, जो कि इन्सुलिन की कमी के कारण होते हैं, का ही मुखिया है। इसके कारण शरीर मे रक्त ग्लूकोज की मात्रा बढ जाती है एव रक्तवाहिनियों सम्बन्धी रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

इंसुलिन जो कि शर्करा को ग्रहण करता है एव शरीर में शर्करा की मात्रा का सतुलन बनाये रखता है, मे किन्ही विकारों के कारण इंसुलिन नहीं बन पाता है तो रक्त मे शर्करा की मात्रा बढ़ने से गुर्दो का संतुलन बिगाड़ देती है। फलस्वरूप वह मूत्र के साथ शरीर से बाहर आने लगती है, जिसे हम मधुमेह कह सकते है।

इसके प्रमुख कारणो में पैतृक रोग, मोटापा एवं मानसिक तनाव भी हैं।

मधुमेह के रोगियों के लिए आहार एवं अन्य आवश्यक जानकारी:

1 मधुमेह के रोगी के भोजन पर नियंत्रण रखना चाहिए अर्थात् ऐसे पदार्थों का सर्वथा त्याग कर देना चाहिए जिनसे शरीर मे कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ती है, जैसे—आलू, चावल, आम, केले, चीनी, दूध, दूध की मिठाइयाँ, तली हुई वस्तुएँ, चाय-कॉफी, शराब इत्यादि।

2 मधुमेह के रोगी को नियमित रूप से हल्का व्यायाम करना चाहिए एवं जहाँ तक हो सके सुबह-शाम पैदल घूमना चाहिए।

3 मधुमेह के रोगियों को करेले एवं जामुन पर्याप्त मात्रा मे सेवन करने चाहिएं। करेले का जूस भी थोड़ा-थोड़ा कर के पीया जा सकता है। भिंडी एवं धनिये का सेवन भी बहुत लाभकारी है।

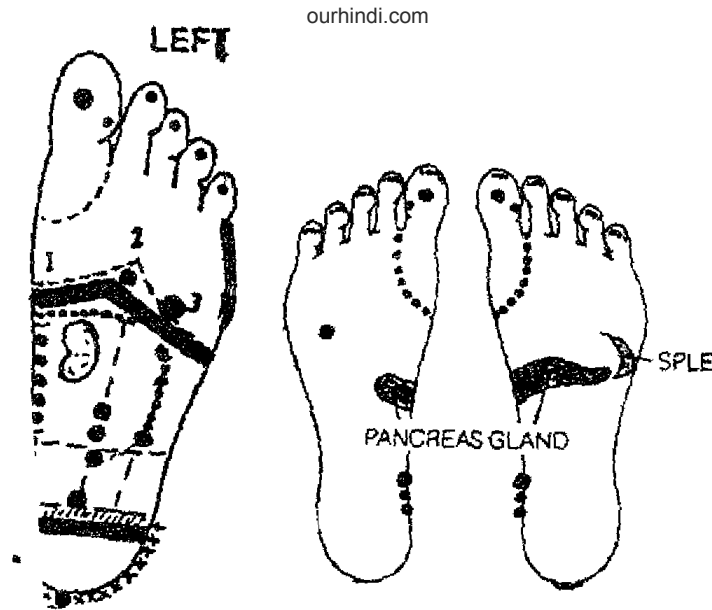
4 तुलसी का प्रयोग रामबाण दवा माना गया है। तुलसी के पत्तो के साथ कालीमिर्च एवं बराबर मात्रा मे नीम के कच्चे पत्ते कूट कर नियमित प्रयोग से इस पर नियत्रण करने में महत्वपूर्ण भूमिका रही है।

5 मेथी के दाने कूटकर उसका चूर्ण बना लिया जाए एवं शाम को एक चम्मच पानी के साथ एवं सुबह शौच आदि से निवृत्त होकर भी एक चम्मच लेने से मधुमेह में आश्चर्यजनक रूप से फायदा होता देखा गया है।

6 मधुमेह के रोगी को जहाँ तक हो सके भरपेट भोजन एक बार मे नही करना चाहिए। भोजन थोड़ा-थोड़ा करके लिया जाना चाहिए। भोजन के साथ पानी नही पीकर कुछ समय पश्चात् पानी पीना चाहिए। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि रोगी भूखे पेट न रहे

बैठते एवं सोते वक्त भी सावधानी रखने की जरूरत है। हमेशा
ने एवं उठने की आदत डालनी चाहिए।

धुमेह :

र के जिन अंगों की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, वे है—गुर्दे,
य एवं अग्नाशय। इनकी कार्यक्षमता मे कमी आने से मधुमेह
इसलिए इन से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से न
कार्यक्षमता मे वृद्धि होती है अपितु इस रोग को नियत्रित किया
देखा गया है कि रोगी द्वारा नियमित रूप से आहार, व्यायाम
साथ एक्युप्रेशर चिकित्सा द्वारा प्रेशर लेने से मधुमेह रोग पूर्ण
सकता है।

आकृति 49

यि प्रतिबिम्ब केन्द्रो पर एक माह दबाव देने पर रोग पर पू
सकता है'

How to carry out Diabetes

Diabetes has similar in India in the last twenty years and at this time heeded a greater string to our city residents. Diabetes influence 40 million people in India and has no life span It can effortlessly influence new inherent as it can be able to the greatly old.

What is Diabetes ?

Diabetes is basis of the lack of the hormone Insulin, which is created in the pancreas. Insulin aid to oxidise Glucose in the physique in the pattern to deliver activity With inadequate Insulin, the Glucose collect in the life's blood, bring about the indication of Diabetes. In fit physiques, the aim of quick blood sugar is among 80 - 120 mg dl and the point of post prandial blood sugar (seized 2 hours behind a big dinner) be possible beneathed 120 mg dl. If the life's blood sugar trial, attach to different sign, display a uniform of sugar increased than 200 mg dl, Diabetes is certain

Classification of Diabetes :

Nearly all occurrence of Diabetes are mature to two greater kind, Insulin ancillary Diabetes Mellitus (IDDM) too memorized as Juvenile Diabetes and Non Insulin contingent Diabetes Mellitus (NIDDM) The variance among the couples are forename in the Table below ·

IDDM :

* Almost mutual in adulthood and adolescent maturity.
* Diligent are under heaviness.
* Patients are inclined to repeated sore
* Patients need lifelong Insulin livelihood.
* Complexity like Diabetic insensibility are usual if Insulin is forgotten.
* Explain for 3-7% of Diabetic instances

NIDDM :

* Increased insensibility in subsequent life-span usual y behind 40

Many times equivalent with fatness

Widespread asymptomatic

Often genetic.

Consider nutrition restraint and mouthed drugs at the time required.

Diabetic insensibility is infrequent

Accounts concerning 90% of Diabetic cases.

on of Diabetes :

Density or weight deprivation.

A sensitive of greatest depletion and infirmity.

A inclination of frequent sore.

Extreme desire, eject and liking.

Confusion of sight.

Heat and skin sensitive that reject to cure.

s uncertainty for Diabetes :

If couples are diabetic, the prospect of an single maturing Diabetes are nearly 100%.

If one relative is Diabetic, the likelihood of the children budding Diabetes are around 50%.

If a immediate blood family member has Diabetes, the danger of an single incipient the ill is about 25%.

Fatness and over diet are at once connected to a above uncertainty of growing Diabetes if one single has a inclination as good as the abnormality.

Deficiency or action the widespread material inactivity along with a element for growing Diabetes.

Anxiety, distress and tension can accelerate Diabetes in those who have a inherited inclination to the ailment.

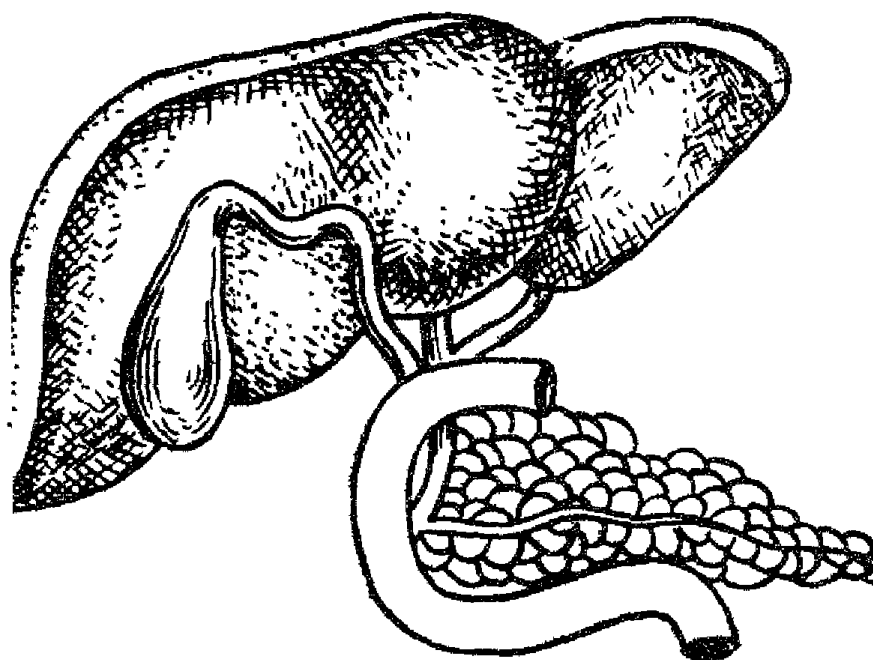
Certain drugs together with those of the cortisone link can enlarge the blood sugar and consequently may tell real Diabetes.

dling along with Diabetes :

There are four comfortable ideals to support when you ɘrstand that you ability be inhentance ınclined somewhat to Ↄıabetes :

- Dırectıon your nutrition. That is, get rıa of all extra sucrose and restrain the calorie input ın your food.
- Exercıse. Thıs support less blood sucrose and diminish weight Exercıse will along with lower your need of antı diabetes drugs.
- Discıplıne yourself as much as you be capable of conceming the illness. Patıent ıt in detail will support you to gain it extended sensibly.

आकृति 50

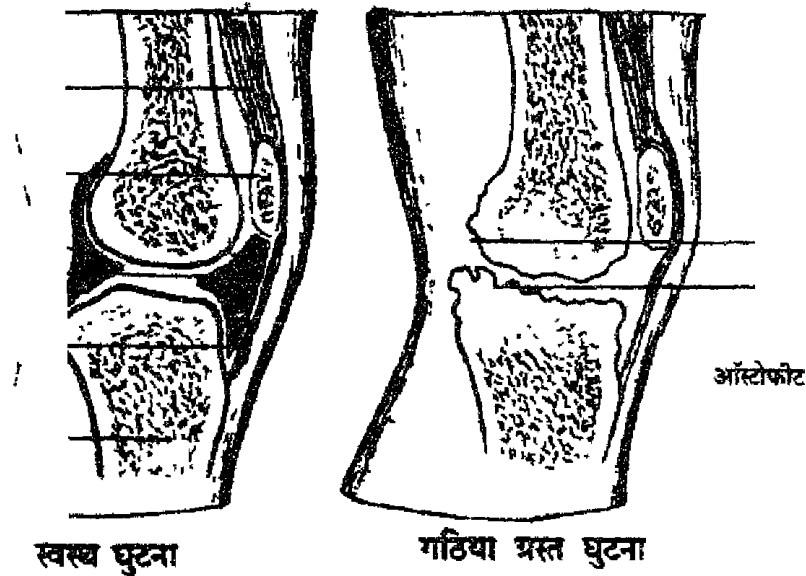
●●●

ं, मांसपेशियों एवं अस्थि सम्बन्धी रोग

'ders of Joints, Bones and Muscles)

मासपेशियो एवं अस्थि सम्बन्धी रोगो मे प्रमुख रोग है :—

या एवं जोड़ो का दर्द (Gout)

धवात (Arthritis)

आकृति 51

गाउट यानी जोड़ों में दर्द व सूजन :—

गाउट का रोग रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा निश्चित मात्रा से अधिक होने पर होता है। यूरिक एसिड शरीर में बनने वाला एक व्यर्थ का पदार्थ है, जो साधारणत: मूत्र के साथ शरीर से निकल जाता है, किन्तु कुछ व्यक्तियो मे यूरिक एसिड या तो शरीर से निकल ही नही पाता या अधिक बनने लगता है, जिससे इसकी मात्रा रक्त मे बढ़ जाती है। निश्चित मात्रा से अधिक हो जाने पर यह विभिन्न अंगों के जोड़ो पर क्रिस्टल या कण के रूप मे जमा होने लगता है।

गाउट रोग के लक्षण :—

शुरू में रोगी के जोड़ों में खुजली होने लगती है। जोड़ो के आस-पास की त्वचा का रंग लाल हो जाता है और सूजन प्रतीत होती है। इसके बाद धीरे-धीरे असहनीय दर्द होने लगता है, साथ ही सूजन और बढ़ जाती है। इस रोग का आक्रमण प्रायः पंजो पर पहले होता है। इसके अतिरिक्त कुहनी, अंगुलियो, घुटनो व एड़ियो मे कहीं भी हो सकता है।

गाउट का रोग किसे हो सकता है? :—

30 वर्ष की उम्र के उपरांत किसी को भी (स्त्री या पुरुष) यह रोग पकड़ सकता है। महिलाओं को प्रायः रजोनिवृत्ति के पश्चात् यह रोग अधिक प्रभावित करता है। डॉक्टरो ने देखा है कि साधारण व्यक्तियो की अपेक्षा मननशील व्यक्ति इससे अधिक प्रभावित होते हैं। महिलाओं की अपेक्षा पुरुषो में यह रोग आठ गुणा अधिक होता है।

गाउट के कारण :—

शराब का अत्यधिक सेवन। शराब अधिक पीने से यूरिक एसिड शरीर से बहुत कम मात्रा में निकल पाता है, जिससे रक्त में उसकी मात्रा बढ़ जाती है। कुछ विशेष खाद्य पदार्थों के सेवन से इस रोग के होने की संभावना बढ़ जाती है, जैसे—लाल मांस और कुछ विशेष प्रकार की मछलियों के सेवन से।

कभी-कभी साधारण चोट अथवा ऑपरेशन से भी यह रोग उभर आता है। उच्च रक्तचाप मे दी जाने वाली कुछ दवाइयां भी इस रोग को उत्पन्न करती हैं।

उपचार :—

गाउट का उपचार नॉन स्टिरॉयडल एंटी एफ्लामेटरी ड्रग्स समूह की दवाओं

के लिए कोलचिसिन नामक दवा का उपयोग किया जाता है। गाउट के रोगी के लिए आराम बेहद जरूरी है। बिस्तर पर पूर्ण विश्राम (बैड रैस्ट) के दौरान यदि दर्द बहुत बढ़ जाये तो दर्द वाले स्थान पर कपड़ा लपेट कर बांध दे। रोग के लक्षण यदि लुप्त हो जाये तब भी भविष्य मे उपचार किया जाये या नही, यह निश्चय करने के लिए कुछ बातो पर गौर करना आवश्यक है—

रोगी के रक्त का परीक्षण कराये, जिससे रक्त में यूरिक एसिड के सही स्तर का पता लग सके। गुर्दो में संक्रमण है या नहीं, इसका भी परीक्षण करवाये। शरीर के जोड़ों में पाये जाने वाले तरल पदार्थ की जांच करवायें, जिससे यूरिक एसिड के कणो की उपस्थिति का पता लग सके।

रोगी का रक्तचाप और रक्त मे कॉलेस्ट्राल की मात्रा की जांच करवाये जो कि प्रायः रोगी मे बढ़ जाती है। इससे हृदय रोग की संभावनाए बढ़ जाती हैं। रोगी का वज़न यदि सामान्य से अधिक है, तो धीरे-धीरे उसका वजन कम करवायें, जिससे हृदय रोग से भी बचा जा सके।

रोगी के लिए एस्प्रिन का प्रयोग वर्जित करे, क्योकि एस्प्रिन शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ा देती है। गाउट रोग को पूरी तरह रोकने के लिए डॉक्टर की सलाह से दवाई ले। दवाई ऐसी होनी चाहिए जिससे रक्त मे यूरिक एसिड की मात्रा न बढ़ने पाये।

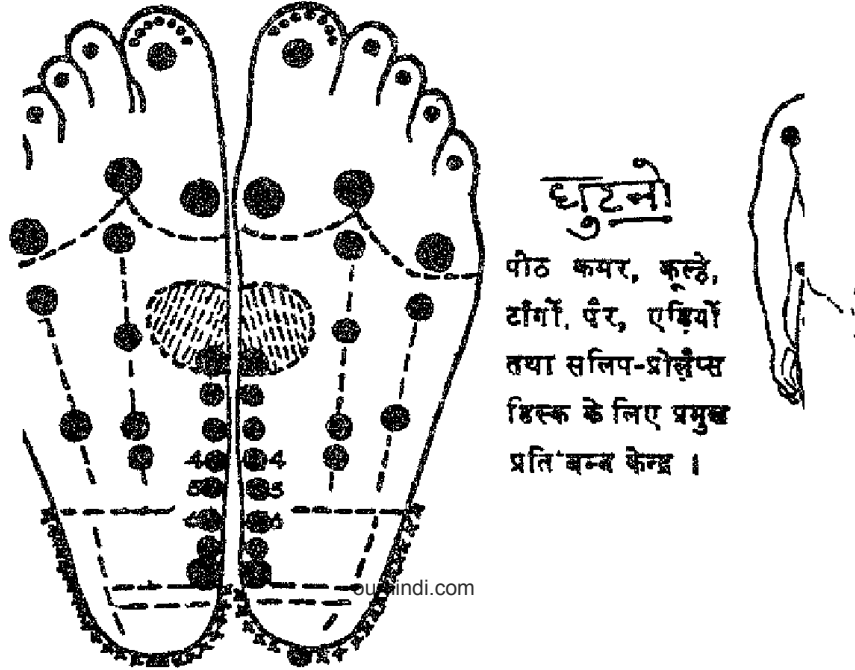
अपनी सहायता स्वयं करें :—

गाउट रोग के रोगी के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव, जिनका पालन करके रोगी अपनी सहायता स्वयं कर सकता है :—

यदि आपका डॉक्टर वजन कम करने की सलाह देता है, तो अपना वज़न धीरे-धीरे कम करे। एकाएक वज़न कम करने से या भूखा रहने से रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ सकती है और गाउट रोग का दौरा पड़ सकता है।

- अत्यधिक शराब का सेवन न करें।
- पेय पदार्थों का अधिकाधिक सेवन करें।
- यूरिक एसिड बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थों के सेवन से बचें।

गाउट के रोगी को दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक रहती है, अतः भोजन में चिकनाई तथा वसा की मात्रा कम से कम ले।

गठिया एवं जोड़ों का दर्द - कारण एवं निराक

आकृति 52

वर्तमान युग में मानव प्राकृतिक एवं नैसर्गिक क्रियाओ से विमुख एवं भौतिक पदार्थों के उपयोग की ओर अग्रसर हो रहा है, परिणामस अप्राकृतिक जीवन-यापन के परिणामस्वरूप अनेक प्रकार की बीमारियो क हो गया है।

आज कृत्रिमता ने मनुष्य को प्रलोभित एवम् गुमराह कर रखा है। जीवन के दुष्परिणाम भी प्रकट हो रहे है। आज सर्वत्र बीमारियो रूपी नासू को जकड़ रखा है। रोगो की सख्याओं मे और उनकी तीव्रता मे वृद्धि नये असाध्य रोगो और विभिन्न बीमारियो से छुटकारा पाने के लिए लोग लाखो रुपये खर्च करते हैं। इस प्रकार खर्चा करने के बाद भी उन्हे आरोग होता है। मनुष्य की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटती जा रही है। रोगो से प्रतिरोधात्मक शक्ति निरन्तर कम होती जा रही है। क्योंकि मनुष्य के अ रहन-सहन, रीति-रिवाज एवम् सोच-विचार मे विकृतियाँ आ गई हैं। मानव विमुख होकर कृत्रिम कर रहा है जिसके मानी

एवम् आत्मविश्वास गड़बड़ा गया है। मानसिक तनावयुक्त यंत्रवत् जीते मानव पर सबसे ताजा हमला टी.वी. (दूरदर्शन) का है। कामकाज से फुरसत मिलते ही टी.वी. (बुद्धु बाक्स) के सामने बैठकर जो समय विश्राम, पारिवारिक स्नेह, सामाजिक संबंधो के निर्वाह अथवा शारीरिक स्वच्छता हेतु घूमने, कसरत करने अथवा भगवान के स्मरण मे लगाया जाना चाहिये, उसमे निरंतर कमी आ रही है। युवा पीढ़ी इससे अत्यधिक प्रभावित हो रही है। आने वाले समय में इसके दुष्परिणाम आंखो की ज्योति रेडियोधर्मी प्रदूषण से उत्पन्न विकृतियों के रूप में सामने आयेगी।

प्राकृतिक चिकित्सा का आरोग्य की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह बिना दवा रोगों को दूर करने की सबसे सरल व प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति है। इसका सिद्धांत पूर्णत· प्राकृतिक होने के कारण आज विश्व के कई देशो मे यह लोकप्रिय हो रही है, क्योकि अंग्रेजी दवाइयों से किसी भी रोग पर पूर्णतया सफलता हासिल नही की जा सकती है। इसके साथ अंग्रेजी दवाइयो के दुष्परिणाम विकार उत्पन्न करते हैं। यह पूर्णतः सात्विक व नैसर्गिक पद्धति है। अतः इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नही पड़ता है। प्रकृति का यह नियम है कि जो पद्धति जितनी सरल व सुलभ होगी, वह उतनी ही प्रभावशाली होगी।

अब जबकि व्यक्ति अपनी जीवन-शैली को प्रकृति से विमुख कर रहा है, तब उसे अनेक प्रकार की बीमारियो को भी झेलना पड़ रहा है। गठिया एवं जोड़ो का दर्द इसी प्रकार की बीमारी है। इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को अनेक परेशानियो को सहन करना पड़ता है। इस बीमारी के होने के जो मुख्य कारण हैं, वे इस प्रकार समझे जा सकते हैं—

1. लंबे समय तक शरीर मे विजातीय द्रव्यो का संग्रह होना।
2. गैस, कैल्शियम, कार्बाइड, यूरिया व अन्य जहरीली दवाइयो से पकाये गये फल एवं सब्जियो का सेवन करना।
3. अप्राकृतिक जीवन-यापन करना व प्रकृति से दूर रहना।
4. गलत समय पर भोजन करना व आहार की गरिमा को बनाये नही रखना।
5. अत्यधिक तनाव से शरीर के हारमोन्स का गडबडा जाना।
6. मांसाहार एव असतुलित भोजन का सेवन करना।
7. शरीर में यूरिक एसिड एव कैल्शियम कार्बाइड का जोडों मे जमाव होना तथा इनका पर्याप्त मात्रा मे विसर्जन नहीं होना।

8 पैतृक कारण।

9 ईश्वर को भूलना।

मानव का शरीर भगवान का मंदिर है-(विवेकानन्द) : इसी आस्था के कारण शास्त्रो में कहा गया है आत्मा सो परमात्मा अर्थात् शरीर मे निवास करने वाली महान् आत्मा। अब आप इस महान आत्मा अर्थात् भगवान के मंदिर मे किस तरह का भोग लगना चाहेगे—सतोगुणी, तमोगुणी, रजोगुणी? विवेक आपके पास है। कब खाना है, स्वास्थ्य के लिये खाना है या स्वाद के लिये खाना है, इसकी महत्त्वपूर्ण जानकारी और विवेक से अगर हमने अन्न ब्रह्म की गरिमा बनाये रखी तो हमारी आत्मा में विराजमान भगवान हमारा स्वास्थ्य और विवेक संतुलित रखेगा। तभी तो हमारे पवित्र ग्रन्थ गीता मे स्पष्ट लिखा है कि—

"युक्ताहार विहारस्थ्य, युक्त चेष्टस्य कर्मसु।—(गीता अ. 6)
युक्त स्वप्नाव बोधस्य, योगो भवति दुखहा।।—(श्लोक-118)

अर्थात् आहार-विहार, खान-पान व कर्म मे समानता होगी तो हम स्वस्थ व निरोगी रह सकेंगे और इसकी गरिमा का पालन नही किया तो हम रोगी बन जायेगे। प्रकृति का स्पष्ट नियम है कि मानव शरीर एक प्रकृति-दत्त वाहन है। शुद्ध आचार-विचार, पवित्र जीवन, प्रभुस्मरण एवं प्रकृति के नियमों का पालन इसका ईंधन है।

जब कोई व्यक्ति अपने शरीर के गुण, धर्म और क्षमता को बिना जाने आहार-विहार करता है तो उसके शरीर मे अवाछनीय द्रव्य उत्पन्न होकर शरीर मे विजातीय द्रव्यों की मात्रा धीरे-धीरे बढाते रहते है, जिससे शरीर की रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति क्षीण हो जाती है। यह विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे जोड़ो मे एकत्रित होते रहते हैं, और जब इनकी मात्रा बढ़ जाती है तो हमारे शरीर के जोड़ पीड़ा करने लगते है। विशेषत. इनका पहला आक्रमण हमारे घुटनों पर होता है। घुटनों एवं जोड़ों के आसपास यूरिक एसिड का धीरे-धीरे जमाव होना आरंभ हो जाता है जिसके कारण चलने-फिरने पर कट-कट की आवाज आती है। उठने एवं बैठने मे असहनीय पीड़ा होती है। जब समय पर इसकी चिकित्सा नही की जाती है तो धीरे-धीरे यह रोग असाध्य बन जाता है। कालान्तर में यह रोग गठिया बनकर सामने आता है। इन रोगों का सबसे दुखदायी पक्ष यह है कि रोग बढ़ने की स्थिति में कई अंगों में विकृतियाँ आ जाती हैं। अस्थिमज्जा (BONE-MAROW) अपना कार्य कम कर देती है। परिणामस्वरूप हड्डियों का बढ़ना व हाथ-पैरों की अगुलियों का टेढ़ा हो जाना आदि

विकृतियाँ आ जाती है जिससे कई रोगी ना तो आसानी से चल-फिर सकते है व न ही सुगमता से कार्य कर सकते है। संसार मे करोड़ों लोग इस भयंकर रोग से पीड़ित हैं। सम्पूर्ण भारत मे ही दो करोड़ छियानवे लाख लोग इस भयंकर रोग से पीड़ित हैं।

मांस-पेशियों, हड्डियों व जोड़ो से मनुष्य शरीर का ढाचा बना है। मानव शरीर मे कुल 206 हड्डियाँ होती है जिनका रक्तवाहिनियो द्वारा पोषण होता है। इनका पूरे शरीर के साथ चैतन्य सम्पर्क होता है। हड्डियो को कैल्शियम व फास्फोरस तत्व मजबूती प्रदान करते हैं। शरीर को गतिशील रखने के लिए शरीर मे अनेक जोड़ होते है। खोपड़ी की सन्धि को छोड़कर बाकी सब अंगों की संधियां गतिशील होती हैं। अर्थराइटिस (ARTHRITIS) इन्ही संधि वाली हड्डियो से संबधित रोग है। विभिन्न हड्डियो को आपस मे जोड़े रखने का कार्य लिगामेन्ट्स (LEGAMENT) करते है। इसके अतिरिक्त कुछ तरल पदार्थ इन हड्डियों की सतह को लगातार चिकना बनाये रखते है। इसी कारण जोड़ो की गति स्वाभाविक तथा आसान रहती है। गति करते समय उनमें किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती। बहुत से जोड़ो के पास तरल पदार्थ की थैलियाँ होती है। विभिन्न हड्डियों की संधि स्थानों पर गति अलग-अलग होती है। कुछ हड्डियाँ सभी तरफ घूम सकती है तथा कुछ की दाये, बाये व आगे-पीछे घूम सकती है।

इस रोग मे झिल्ली सम्बंधित रक्तवाहिनियो की आकृति सामान्य से चपटी हो जाती है। इन रक्तवाहिनियो को रक्त की सप्लाई पहले से कुछ कम हो जाती है। मानव द्वारा बनाये गये यंत्रो को गतिशील रखने के लिए जिस प्रकार केरोसिन, पैट्रोल तथा बिजली की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार भगवान द्वारा निर्मित मानव शरीर को खून की आवश्यकता होती है। शरीर के हर कल-पुर्जे को सुव्यवस्थित अन्तराल पर समुचित मात्रा में खून मिलता रहना इसकी व्यवस्था है। इस व्यवस्था मे ऊपर बताये गये द्रव्य बाधा पैदा करते है। जब आवश्यक खून सम्पूर्ण शरीर के अंगो तक नहीं पहुंचता है तो यह अवरोध उत्पन्न करते हैं। परिणामस्वरूप शरीर मे शिथिलता आ जाती है और धीरे-धीरे व्यक्ति की कार्य-क्षमता घटती रहती है। इस कारण रक्त मे मौजूद प्रोटीन तथा कुछ तरल पदार्थ रक्तवाहिनियों से बहकर जोड़ो के इद-गिर्द जमा हो जाते है जिससे जोड़ो मे सूजन आ जाती है। ये रक्तवाहिनियाँ जब जोड़ो से टकराती है तो असहनीय पीड़ा होती है। जोड़ो के इर्द-गिर्द अवांछित रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाता है। यदि जोडो वाले स्थान पर चोट लगी हो या तन्तुओ मे

अधिक विकार ना हो तो सूजन धीरे-धीरे कम हो जाती है क्योंकि रक्तवाहिनियाँ अपने स्वाभाविक रूप मे आ जाती है। जो तरल पदार्थ आगे-पीछे बिखरा होता है, वह पुन रक्त संचार मे आ जाता है। अगर सूजन काफी अधिक हो और उसके मूल कारण यथापूर्वक बने रहे तो सन्धि रोग पुराना बन जाता है। जिन लोगो के शरीर मे एसिड तथा कैल्शियम तत्व अधिक होते है उनमें भी यह रोग होता है, क्योंकि उनकी शारीरिक शक्ति कम होती है।

अर्थराइटिस के प्रकार—

1. रूमेटाइड अर्थराइटिस (Rheumatoid Arthritis)

इस रोग के कारण मानव की भावात्मक अशान्ति तथा लम्बी चिन्ता आदि से आत्मबल गिरता जाता है। मूलतः झिल्ली की सूजन, रक्तवाहिनियो मे विकृति तथा जोड़ो के आसपास क्रिस्टल्स का जमाव हो जाना इसका मूल कारण है। छोटे-छोटे जीवाणु भी इसका मूल कारण है। यह जीवाणु आरंभ से ही शरीर मे होते हैं, लेकिन जब हमारी आन्तरिक शक्ति क्षीण हो जाती है, तब यह जीवाणु जोड़ो पर अचानक आक्रमण करते हैं। यह रोग जोडों की सूजन तथा विकृति तक ही सीमित नही है। इससे मासपेशियाँ, स्नायु तथा तन्तु भी प्रभावित होने शुरू हो जाते है। अगर इस रोग का ठीक समय पर इलाज नहीं कराया जाये तो यह हृदय तथा फेफड़ों को भी प्रभावित करता है। कई रोगियो को ऐसा आभास होता है जैसे शरीर मे विशेषकर अंगुलियो, घुटनो, पिंडलियों व टखनो के आस-पास सूइयाँ चुभ रही है। कई लोगो के नाखून कमजोर व भुरभुरे हो जाते हैं। रक्तवाहनियो मे सूजन के कारण प्रायः टांगो व पीठ् पर गहरे रंग के धब्बे व फोड़े हो जाते है।

2. अस्थि संधिशोथ (ओस्टीओर्थराईटिस) (Osteoarthritis)

यह रोग जोड़ों का चिरकालिक शारीरिक क्षीणता का रोग है। कई वर्षो तक यह व्याधियाँ बनी रहती हैं तो यह रोग धीरे-धीरे असाध्य बन जाता है। इस रोग मे एक या एक से अधिक जोड़ो मे पीड़ा, जकड़न तथा कड़कड़ाहट की आवाज सुनाई देती है। प्राय· चलने-फिरने या शारीरिक श्रम के पश्चात् जोड़ो मे पीड़ा और अधिक बढ़ जाती है। प्रात उठते समय जोड़ों मे काफी जकड़न प्रतीत होती है, लेकिन धीरे-धीरे रोगी गति करता है, तो यह पीडा कम होती रहती है। इस रोग का सबसे दुखद पहलू यह है कि कभी-कभी घुटनो के आस-पास व कभी पूरे पाव मे सूजन आ जाती है। विशेषत इस रोग में वे अंग अधिक प्रभावित होते है जिन पर पूरे

शरीर का बोझ पड़ता है, अर्थात् रीढ़ की हड्डी, घुटने व कूल्हे आदि। समस्त जोड़ जहाँ से रोगी हरकत करता है, वे धीरे-धीरे सख्त होने लगते है। जब दोनो सिरे मिलते है तो असहनीय पीड़ा होती है। माता से यह रोग लड़की तक पहुंच जाता है, लेकिन लड़का प्रभावित नही होता। यह रोग केवल जोडो का ही है। रूमेटाइड अर्थराइटिस के रोगी को ना तो ज्वर आता है और ना ही भूख कम लगती है।

अतः अगर रोगी को इस रोग से मुक्ति पानी है तो प्रकृति के इस नियम को समझना होगा। चूकि मानव शरीर 7 रंगो का पिण्ड है, सूर्य की रश्मियो में भी सातो ही रंग हैं और हमारे शरीर के रक्ताणु एवं श्वेताणु का सूर्य-रश्मियो से सीधा सम्बन्ध है। इसलिये प्रकृति ने सात रंग के फल प्रदान किये हैं। अगर इन सातों रंगो का सामजस्य स्वास्थ्य के लिये तरीके से उपयोग लिया जाये तो इस रोग से मुक्ति पाई जा सकती है।

आकृति 53

अधिक विकार ना हो तो सूजन धीरे-धीरे कम हो जाती है क्योंकि रक्तवाहिनियाँ अपने स्वाभाविक रूप मे आ जाती हैं। जो तरल पदार्थ आगे-पीछे बिखरा होता है, वह पुन रक्त सचार में आ जाता है। अगर सूजन काफी अधिक हो और उसके मूल कारण यथापूर्वक बने रहें तो सन्धि रोग पुराना बन जाता है। जिन लोगो के शरीर मे एसिड तथा कैल्शियम तत्व अधिक होते हैं उनमें भी यह रोग होता है, क्योंकि उनकी शारीरिक शक्ति कम होती है।

अर्थराइटिस के प्रकार—

1. रूमेटाइड अर्थराइटिस (Rheumatoid Arthritis)

इस रोग के कारण मानव की भावात्मक अशान्ति तथा लम्बी चिन्ता आदि से आत्मबल गिरता जाता है। मूलत झिल्ली की सूजन, रक्तवाहिनियो मे विकृति तथा जोड़ो के आसपास क्रिस्टल्स का जमाव हो जाना इसका मूल कारण है। छोटे-छोटे जीवाणु भी इसका मूल कारण हैं। यह जीवाणु आरंभ से ही शरीर मे होते है, लेकिन जब हमारी आन्तरिक शक्ति क्षीण हो जाती है, तब यह जीवाणु जोड़ो पर अचानक आक्रमण करते हैं। यह रोग जोड़ों की सूजन तथा विकृति तक ही सीमित नही है। इससे मासपेशियाँ, स्नायु तथा तन्तु भी प्रभावित होने शुरू हो जाते है। अगर इस रोग का ठीक समय पर इलाज नहीं कराया जाये तो यह हृदय तथा फेफड़ो को भी प्रभावित करता है। कई रोगियो को ऐसा आभास होता है जैसे शरीर मे विशेषकर अंगुलियो, घुटनो, पिंडलियो व टखनो के आस-पास सूइयाँ चुभ रही है। कई लोगो के नाखून कमजोर व भुरभुरे हो जाते हैं। रक्तवाहनियों में सूजन के कारण प्रायः टागो व पीठ पर गहरे रंग के धब्बे व फोडे हो जाते है।

2. अस्थि संधिशोथ (ओस्टीओर्थराईटिस) (Osteoarthritis)

यह रोग जोड़ों का चिरकालिक शारीरिक क्षीणता का रोग है। कई वर्षो तक यह व्याधियाँ बनी रहती हैं तो यह रोग धीरे-धीरे असाध्य बन जाता है। इस रोग मे एक या एक से अधिक जोड़ो मे पीडा, जकड़न तथा कड़कड़ाहट की आवाज सुनाई देती है। प्राय· चलने-फिरने या शारीरिक श्रम के पश्चात् जोड़ो मे पीड़ा और अधिक बढ जाती है। प्रातः उठते समय जोड़ो मे काफी जकड़न प्रतीत होती है, लेकिन धीरे-धीरे रोगी गति करता है, तो यह पीड़ा कम होती रहती है। इस रोग का सबसे दुखद पहलू यह है कि कभी-कभी घुटनो के आस-पास व कभी पूरे पाव मे सूजन आ जाती है। विशेषत इस रोग मे वे अंग अधिक प्रभावित होते हैं जिन पर पूरे

शरीर का बोझ पड़ता है, अर्थात् रीढ़ की हड्डी, घुटने व कूल्हे आदि। समस्त जोड़ जहाँ से रोगी हरकत करता है, वे धीरे-धीरे सख्त होने लगते हैं। जब दोनो सिरे मिलते है तो असहनीय पीड़ा होती है। माता से यह रोग लड़की तक पहुंच जाता है, लेकिन लड़का प्रभावित नही होता। यह रोग केवल जोड़ो का ही है। रूमेटाइड अर्थराइटिस के रोगी को ना तो ज्वर आता है और ना ही भूख कम लगती है।

अत: अगर रोगी को इस रोग से मुक्ति पानी है तो प्रकृति के इस नियम को समझना होगा। चूंकि मानव शरीर 7 रंगो का पिण्ड है, सूर्य की रश्मियो मे भी सातो ही रंग है और हमारे शरीर के रक्ताणु एवं श्वेताणु का सूर्य-रश्मियो से सीधा सम्बन्ध है। इसलिये प्रकृति ने सात रंग के फल प्रदान किये है। अगर इन सातों रंगो का सामंजस्य स्वास्थ्य के लिये तरीके से उपयोग लिया जाये तो इस रोग से मुक्ति पाई जा सकती है।

आकृति 53

गठिया एवं जोड़ों के दर्द का घरेलू चिकित्सा द्वारा निराकरण:—

सर्वप्रथम गठिया से पीड़ित व्यक्ति को आमाशय शुद्धि के लिए निम्न चूर्ण का तीन दिन तक सेवन करना होगा—

1	छोटी हरड़	50 ग्राम
2.	आंवला	50 ग्राम
3.	दानामेथी	50 ग्राम
4.	अजवाइन	50 ग्राम
5.	काला नमक	20 ग्राम

इन सभी पदार्थों को कूट-छान कर चूर्ण बना ले तथा सोते समय दो चम्मच गरम पानी के साथ तीन दिन तक लगातार सेवन करे। इससे आपके आमाशय का शुद्धिकरण होगा।

आहार चिकित्सा द्वारा गठिया एवं जोड़ों के दर्द का निवारण

वार	प्रात कालीन भोजन	दोपहर का नाश्ता	सायकालीन भोजन	अन्य निर्देश
सोमवार	करेले की सब्जी, अदरक	मिश्रित फल मौसम्बी, पपीता	पालक, बथुआ या चँदलिया	नीबू व दही के अलावा सभी खटाइया वर्जित हैं।
मगलवार	केर, सागरी एव कुमटिया, अदरक	आलूबुखारा, सेब, तरबूज, अनार, अगूर, चुकन्दर, गाजर, लीची	आवले की कढ़ी	नीबू दाल मे डालकर सेवन करे, शिकंजी नहीं।
बुधवार	दानामेथी या हरी मेथी, अदरक	कच्चे नारियल का पानी	मिश्रित दाल	दही सब्जी मे डालकर सेवन करे, कच्चा नही।
गुरूवार	ग्वारफली, अदरक	आवले की सब्जी बनाकर सेवन करे, कच्चा नहीं।		सभी सब्जियो मे धीरे-धीरे हल्दी की मात्रा बढ़ाते जावे।
शुक्रवार	आंवला, अदरक	(कोई भी दो फल रुचि अनुसार)	मूली पत्तेदार या चदलिया	व मिर्ची की मात्रा घटाते जावे क्योंकि हल्दी शरीर म प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ाती है।

शनिवार	ककेड़ा या करेला, अदरक	सरसों या पालक	आवले की कढ़ी एव चावल-मूग की खिचड़ी
रविवार	ग्वारपाठा, अदरक या थोर की पपड़ी (जंगलो में वर्षा ऋतु मे आसानी से सुलभ होती है)	दो मौसम्बी का रस व 100 ग्राम नारियल के पानी को धीरे-धीरे सिप करते हुए सेवन करे	रविवार को शाम को चपाती न ले

सोमवार — हर माह के अन्तिम सोमवार को नारियल का पानी (मौसम्बी का रस), पपीता एवं मतीरे का सेवन करे। किसी भी तरह का ठोस आहार न ले।

आवश्यक निर्देश :

(1) प्रातः 7.00 बजे तुलसी के 11 पत्ते बारीक पीसकर दो चम्मन शहद मे एक माह लगातार सेवन करे। पीने का पानी शुद्ध होना आवश्यक है या फिर तुलसी जल का सेवन करे।

(2) प्रात· सूर्योदय के समय 5 मिनट तक धूप का सेवन करें।

***

अध्याय-10

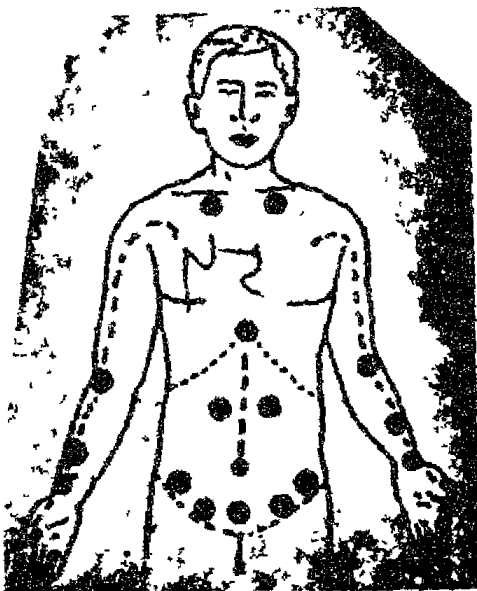
स्वास्थ्य का रक्षक नाभिचक्र

(Solar Plexus)

एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में नाभिचक्र का स्थान महत्त्वपूर्ण
अत्यधिक वजन उठाने अथवा अत्यधिक गैस उत्पन्न होने पर ऊपर या

जाता है। नाभिचक्र के ठीक नहीं रहने पर पूर्ण स्वस्थ रहना संभव नही है
मे डायफ्राम के नीचे अवस्थित सभी अंगों का नियंत्रण करता है।

आकृति 54

विवरण

नाभिचक्र बिठाने का तरीका :—

रोगी को पीठ के बल सीधा लिटा देवे। तत्पश्चात् दाहिने हाथ की पांचो अंगुलियों को मिलाकर नाभिचक्र पर धीरे-धीरे दबाव डालें। जब धड़कन अथवा स्पन्दन शुरू हो जाए उस समय यह क्रिया बन्द कर दें। इसके अलावा खाली गिलास को नाभिचक्र पर उल्टा रख कर हल्का दबाव डालें इससे भी नाभिचक्र केन्द्र में पुनः स्थित हो जाता है।

अतः प्रत्येक बार चिकित्सा या जॉच आरंभ करते समय नाभिचक्र की जाँच निम्न में किसी एक विधि से करनी चाहिए। नाभिचक्र अपने वास्तविक स्थान पर है या नही, यह देखने के लिए प्रात-काल शौच क्रिया के बाद पीठ के बल सीधा लेट जाना चाहिए और हाथ बगल मे शरीर के साथ सीधे रखें तथा दूसरे व्यक्ति को एक धागा लेकर नाभि से छाती की एक तरफ की चुचुक (निपल) तक नापें, नाभि पर एक हाथ रखें धागा दूसरी तरफ की चुचुक (निपल) तक ले जाएं, अगर दोनो तरफ का नाप समान है तो नाभिचक्र अपने स्थान पर है अन्यथा नही। अगर नाभिचक्र ठीक है तो नाभि के ऊपर अंगुलियो से दबाव देने से ज़ोर-ज़ोर से आंत धड़कने की गति प्रतीत होती है, अन्यथा धड़कन (Throbing) नाभि के केन्द्र में नहीं पाया जाता जिसे 'Venacava' का हटना (Slepping of Venacava) कहा जाता है। (2) दोनों हथेलियों को इकट्ठी करे और रेखा संख्या 1,2,3,4 को मिलायें। यदि नाभिचक्र ठीक होगा तो ये रेखाएँ परस्पर मिली होगी अन्यथा रेखाओं का मिलान नहीं होगा।

(3) सुबह खाली पेट पीठ के बल दोनों टांगें पसारकर लेट जाएं जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है। अगर धरन पड़ी हुई होगी तो किसी एक पैर का अंगूठा दूसरे से कुछ ऊंचा होगा।

नाभिचक्र के ऊपर की ओर सरकने पर कब्जियत होती है और नीचे की ओर खिसकने पर वायु के दबाव के कारण दस्त होती है। दवाओ से यह ठीक नहीं किया जा सकता है। धरन ठीक करने के लिए सबसे आसान तरीका है कि जो अंगूठा नीचे है उसको हाथ के साथ ऊपर की ओर खींचकर दूसरे के बराबर करे। दो-तीन बार ऊपर की ओर नीचे वाला अंगूठा करने पर धरन अपने स्थान पर आ जाएगी।

नाभिचक्र ठीक करने के लिए नाभि के चारों तरफ से दबाव देकर केन्द्र में अंगुली से दबाव देते हुए व्यक्ति को पैर के बल बैठाया जा सकता है या प्रत्येक रोगी को रोग उपचार करते समय चित्र में दिखाए गए तलुवे एवं हथेली के प्रतिबिम्ब केन्द्र पर दबाव हल्का पर गहरा देना चाहिए।

***

अध्याय-11

अन्तःस्त्रावी ग्रंथियां

(The Endocrine Glands)

मानव शरीर में ग्रन्थियो का महत्त्वपूर्ण योगदान है। ग्रंथियां कारखाने के कारीगरो के उस समूह के समान है जिनके बिना कार्य पूर्ण रूप से ठप्प हो जाता है।

ग्रन्थियो का निर्माण एवं इसकी प्रक्रिया भी अपने आप मे विलक्षण है। इनका निर्माण बहुत छोटी एवं सूक्ष्म कोशिकाओं द्वारा होता। अन्तःस्त्रावी ग्रथियां सीधे है ही अपने बनाये गये रस को रक्त द्वारा शरीर के विभिन्न आंतरिक अंगो तक पहुचाती है जबकि अन्य ग्रन्थिया नलिकाओ के माध्यम से अपने रस को शरीर के विभिन्न भागो मे पहुचाती है।

अन्त-स्त्रावी ग्रन्थियो का मुख्य कार्य अपने द्वारा निर्मित्त रस से शरीर की वृद्धि करना, पोषण करना एवं मांसपेशियो को संतुलित बनाये रखना है। साथ ही अन्य ग्रंथियो को नियंत्रित कर शरीर की विभिन्न क्रियाओ मे महत्त्वपूर्ण योगदान देना है।

अन्त.स्त्रावी ग्रन्थियो मे खराबी अथवा इनकी निष्क्रियता से शरीर मे आश्चर्यजनक परिवर्तन आ जाते हैं जो कि आयुर्विज्ञान पद्धति द्वारा सिद्ध हो चुके है। इनकी कार्यप्रणाली का आपस मे विचित्र तालमेल है एवं ये एक दूसरो ग्रन्थि की पूरक कही जा सकती हैं।

हमारे शरीर मे मुख्य अन्त स्त्रावी ग्रंथियों की स्थिति एव कार्यप्रणाली इस प्रकार है—

1 पिट्यूटरी ग्रंथि
2 पीनियल ग्रंथि

3. पैरा थायराइड ग्रंथि
4 थायराइड ग्रंथि
5 एड्रेनल ग्रंथि
6. डिम्ब ग्रंथिया
7. पाचनतंत्र की ग्रंथिया
8 थायमस ग्रंथि

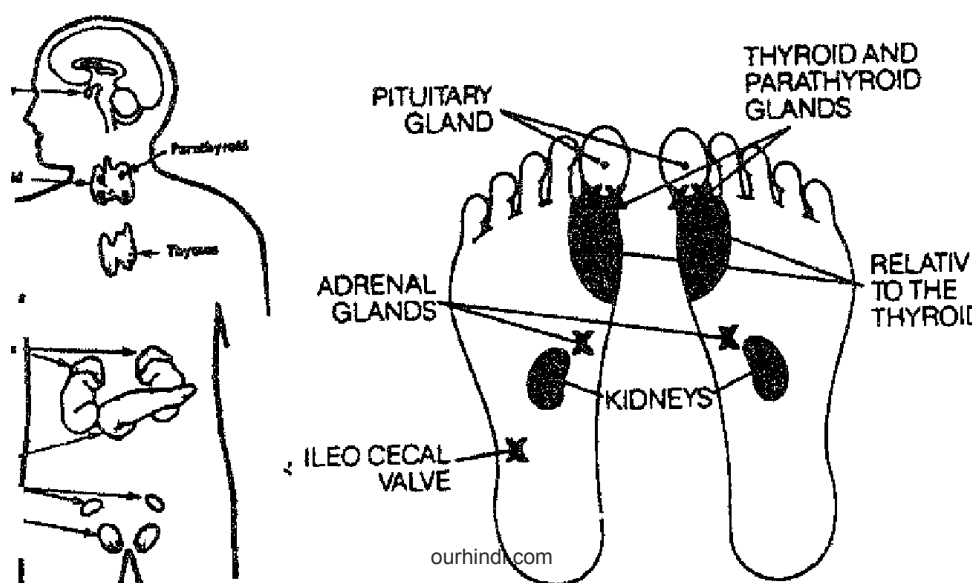
1. पिट्यूटरी ग्रंथि–The Pituitary or Master Gland

यह ग्रंथि मस्तिष्क के ठीक नीचे की तरफ होती है जो सम्पूर्ण शरीर में जाती है। इसका आकार लगभग मटर के दाने के बराबर होता है। इसका शरीर के संचालन मे महत्त्वपूर्ण योगदान है।

"Dwight C. Byers" के शब्दों में–The Pituitary has been termed, the Master gland of the body, general headquarters of the Endocrine system, and even the "Leader of the Endocrine orehestra.

यह ग्रन्थि मुख्यत· तीन भागो मे विकेन्द्रित होती है और कई हारमोन्स उत्पन्न करती है जिससे दूसरी प्रमुख ग्रंथिया प्रभावित होती है। इसका शरीर की वृद्धि मे प्रमुख योगदान है तथा यह हड्डियो के विकास पर नियंत्रण रखती है। बचपन मे इस ग्रन्थि द्वारा अधिक हारमोन्स बनाने के कारण मनुष्य के शारीरिक विकास मे एवं आकार में असाधारण वृद्धि हो जाती है। इसके विपरीत यदि इस ग्रन्थि द्वारा हारमोन्स प्रणाली बचपन मे दोषयुक्त हो जाती है तो शारीरिक विकास एवं वृद्धि मे रुकावट आ जाती है, फलस्वरूप मनुष्य कद मे बौना अथवा ठिगना रह जाता है। इससे यह अन्दाज लगाया जा सकता है कि इस ग्रन्थि की शरीर मे कितनी उपयोगिता है।

इसके अतिरिक्त यह ग्रन्थि पाचन क्रिया एवं चर्बी पर भी प्रभाव डालती है। इसकी दोषपूर्ण क्रिया से 'डाईबिटीज' रोग होने की सम्भावना भी रहती है। यह रक्तचाप को नियंत्रित भी करती है।

इसकी दोषपूर्ण कार्यप्रणाली के कारण निम्न रोग होने की सम्भावना रहती है, जैसे—मधुमेह कमजोरी बालों का झड़ना अधिक प्यास लगना इत्यादि

आकृति 55

एक्युप्रेशर द्वारा इसके निम्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाना चाहिए से इसकी कार्यप्रणाली सुचारू रूप से संचालित हो सके—

1. हाथ एवं पैर के अंगूठों के अग्रभाग—बाएं से दाएं

कार्यगति नियंत्रित करने के लिए इसके विपरीत प्रेशर दिया जाना चाहिए यानि से बाएं ।

पैरा-थाइरायड ग्रन्थि (Parathyroid Gland)

ये छोटी-छोटी ग्रंथियां संख्या में चार होती हैं जो थाइराइड ग्रंथि के पीछे की होती हैं। इनका कार्य शरीर मे कैल्शियम एवं फासफोरस को बनाए रखना है कारण शारीरिक संतुलन बना रहता है। इनका स्नायु संस्थान एवं मांसपेशियों को त्रेत करने में महत्वपूर्ण योगदान है। इनका सही प्रकार से शरीर में कार्य करना री है अन्यथा रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाने से गुर्दों मे पथरी (Stones) का खतरा पैदा हो जाता है

3. थायराइड ग्रन्थि (Thyroid Gland)

यह ग्रन्थि गले के बीचों-बीच दो शाखाओ में विभक्त होती है। यह ग्रन्थि शरीर के विकास में अपना महत्त्वूपर्ण योगदान देती है। इसका दांतों के विकास एवं मानसिक विकास में भी महत्त्वपूर्ण योगदान है। यह ऑक्सीजन का शरीर में संतुलन बनाए रखती है तथा कार्बन-डाई-आक्साइड के निष्कासन का मार्ग प्रशस्त करती है। इस ग्रन्थि का संतुलित रहना भी अति आवश्यक है अन्यथा वजन बढ़ना, शरीर मे सूजन आ जाना, शिथिलता, दिल का तेजी से धड़कना एवं त्वचा मे रूखापन आ जाता है।

एक्युप्रेशर-प्रतिबिम्ब केन्द्र—उपरोक्त अनुसार—

प्रेशर देने की विधि—इस ग्रन्थि के अल्पस्राव की दशा में प्रेशर बाएं से दाएं दिया जाना चाहिए एवं अतिस्राव की दशा में इसके विपरीत प्रेशर दिया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त भी प्रमुख ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के ऊपर भी प्रेशर दिया जा सकता है।

4. एड्रेनल ग्रन्थि (Adrenals)

ये ग्रन्थियां गुर्दों के ऊपर जोड़ों के रूप में एक-एक ग्रन्थि के हिसाब से अवस्थित होती हैं। इनका आकार एक इंच चौड़ा एवं डेढ़ इंच मोटा होता है। ये प्रत्येक गुर्दे के दाहिनी ओर स्थित होती है। ये ग्रन्थियां रक्त के दबाव एवं मांसपेशियो पर प्रभाव डालती हैं। यदि इनका कार्य संतुलित नहीं हो तो शरीर मे डरपोकपन, पित्त, गैस एवं मोटापे सम्बन्धी व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं।

इन ग्रन्थियों का जनन-संस्थानो (Sex Glands) पर महत्त्वपूर्ण योगदान है। इस ग्रन्थि के हारमोन्स को तीन समूहो में विभक्त किया गया है—

1. The body's own internal cortisone-like compounds which regulate sugar metabolism and combat inflammation.
2. Electrolyte regulating hormones that control sodium and potassium and water balance, and
3. Sex hormones that supplement those secreted by the gonads

के कारण इस ग्रन्थि का स्राव बढ़ जाता है, फलस्वरूप निम्न घातक रोगो का खतरा उत्पन्न हो जाता है—

1 An ımmediate rise in blood pressure,

2 Stepped up respiratıon rate,

3. Stımulatıon of the skeletal muscles thus ıncreasıng the capacıty for work;

4. Increase in the basal metabolism rate and the rate of oxygen consumptıon, and

5. Increase blood sugar by stimulatıng the liver to release glucose from glycogen.

इस प्रकार एड्रेनल ग्रन्थि का शरीर मे संतुलित रहना अत्यधिक जरूरी है। हृदयरोग एवं अस्थमा जैसे रोगों मे भी इस ग्रन्थि का महत्वपूर्ण योगदान है।

5. डिम्ब ग्रन्थियां (Ovaries) या Reproductive System

जीवन अपने आप मे एक पवित्र कार्य है। ईश्वर ने प्रत्येक प्राणी एवं जीव जन्तु को धरती पर जीवन प्रदान कर अमूल्य उपहार दिया है। यह भी सत्य है कि प्रत्येक के जीवन-संघर्ष मे उतार-चढ़ावो का अम्बार लगा रहता है।

ये ग्रन्थियां मनुष्य मे स्त्री अथवा पुरुष दोनो मे प्रजनन अंगों का विकास करती हैं एवं सैक्स हारमोन्स (Sex Cells) उत्पन्न करती हैं जिन्हे सुपरमेटोजोआ और ओवा कहते है।

6. पाचनतंत्र की ग्रंथियां (The Pancreas)

जिस प्रकार मशीनो को चलाने के लिए ईंधन की आवश्यकता होती है उसी प्रकार शरीर रूपी मशीन की समस्त क्रियाओ के संचालन के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन शरीर मे पहुच कर पाचन क्रिया के बाद जीव द्रव्य के निर्माण मे भाग लेता है और आक्सीकृत होकर ऊर्जा का उत्पादन करता है। यही ऊर्जा शरीर में होने वाली जैविक क्रियाओ में प्रयोग होती रहती है। भोजन आमतौर पर ठोस अवस्था में होता है। इस अविलेय भोजन को पाचक रसों की सहायता से रासायनिक अभिक्रियाओं द्वारा घुलनशील और अवशोषण योग्य बनाने की व्यवस्था होती है। इस कार्य में भौतिक और रासायनिक दोनों ही क्रियाएं होती हैं। वह स्थान जहा पर पाचन कार्य होता है उसे भोजन नली कहते हैं तथा वह अग जहा से

रासायनिक द्रव्य निकलकर आते है और पाचन क्रिया मे सहायता देते है, उसे पाचन ग्रंथि कहते हैं। इस प्रकार भोजन नली और पाचन ग्रंथियां मिलकर पाचनतंत्र का निर्माण करती है।

भोजन कैसे पचता है?

भोजन की पाचन क्रिया मुंह से ही आरम्भ हो जाती है। भोजन को चबाते समय मुह मे स्थित लार ग्रंथियां (Salivary Glands) भोजन क्रिया करती है और कार्बोहाइड्रेट को शक्कर मे बदल देती है। इसके बाद यह ग्रन्थि मे जाता है जहां एक सैकंड से भी कम समय रुक कर ग्रसिका मे पहुंचता है और 10 सैकंड बाद भोजन आमाशय मे पहुच जाता है। आमाशय मशक के आकार का मांसपेशियों का बना एक थैला होता है। यहां इसमे हाइड्रोक्लोरिक अम्ल जैसे पाचक रस मिल जाते है जो भोजन को अर्द्ध तरल में बदल देते हैं। तीन चार घंटे भोजन आमाशय मे रहता है, जहा अनेक क्रियाओ के बाद यह ग्रहणी (Duodenum) में पहुचता है। यह छोटी आत का 25-30 सेमी. का पहला भाग होता है। यहा भोजन के मिश्रण मे एंजाइम और अग्नाशय (Pancreas), पित्ताशय (Gall Bladder) और आत की दीवारो मे स्थित ग्रथियों के पाचक रस मिलते है। कुडली के आकार की मांसपेशी की यह नली लगभग 6 5 मीटर लम्बी होती है। इसके तीन भाग होते है—ग्रहणी, जैजुनम और इलियम। लगभग 5 घंटे तक यहां पाचन क्रिया जारी रहती है और भोजन चीनी, एमिनो अम्लो और वसा मे टूट जाता है। यही पर अंगुली जैसी संरचनाओ द्वारा पोषक तत्व रक्त तक पहुंच जाते है। रक्त परिसंचरण द्वारा ये पोषक तत्व समस्त शरीर में पहुचते है।

7. थायमस ग्रंथि (Thymus Gland)

यह ग्रंथि गर्दन और हृदय के बीच स्थित होती है। यह ग्रंथि मुख्यतः जन्म से दो वर्ष के मध्य विकसित होती है और किशोरावस्था तक धीरे-धीरे लुप्त हो जाती है। इसका मुख्य कार्य बच्चो के शारीरिक विकास में सहायक होना है एव जननेन्द्रियो के विकास पर प्रभाव डालना है।

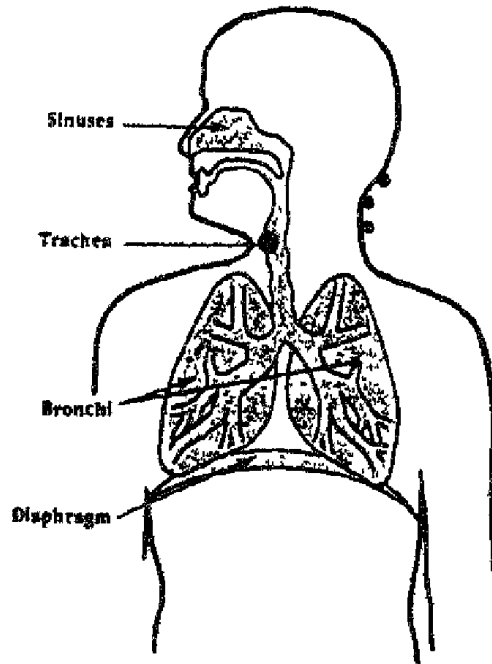
8. पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland)

यह ग्रन्थि मस्तिष्क के भीतर अर्द्ध गोलार्द्ध के पीछे होती है। यह ग्रंथि मनुष्य की तरुणावस्था से सम्बन्धित है। यह ग्रंथि शरीर के अन्दर खनिजो के संतुलन को बनाए रखती है। इसके असंतुलित होने से स्वभाव मे गड़बड़ी पैदा होने लगती है।

***

अध्याय-12

श्वसन-तंत्र (The Respiratory System)

शरीर को आक्सीजन की निरंतर आवश्यकता रहती है। सामान्यत. व्यक्ति भोजन के बिना काफी लम्बे समय तक जी सकता है, पानी के बिना कुछ दिनो तक टिक सकता है, पर आक्सीजन के बिना संभवत. चंद मिनटो से अधिक नही जी सकता। आक्सीजन की निरंतर आपूर्ति के साथ-साथ शरीरस्थ कोशिकाओ के कार्यों के परिणाम-स्वरूप कार्बन-डाइ-आक्साइड के रूप में उत्पन्न अपशेष के निष्कासन की भी आवश्यकता रहती है। इन दोनों आवश्यकताओ की पूर्ति श्वसन-तंत्र के द्वारा होती है, जिसकी चर्चा हम प्रस्तुत प्रकरण में करेगे।

आकृति 56

श्वसन-तंत्र के अवयव

हमारा श्वसन-तंत्र मुख्यतः श्वासोच्छ्वास आने-जाने के पथ एवं उसको वहन करने वाली नलिकाओं से बनता है। इनमें नाक, श्वसनी एवं श्वसनिका क्रमशः एक श्रृंखला में उस प्रकार से जुड़े हैं जिससे बाहर से हवा भीतर फेफड़ो तक पहुंचती है। श्वसनिकाएँ छोटी-छोटी शाखा-प्रशाखाओं के रूप में प्रस्फुटित होती हैं एवं फुफ्फुस के भीतर एक उलटे वृक्ष की तरह लगती हैं। श्वसनिकाएं बहुत छोटे-छोटे थैलीनुमा प्रकोष्ठो में समाप्त होती हैं, जिन्हें 'श्वासप्रकोष्ठ' कहा जाता है। ये श्वास-प्रकोष्ठ दिखने में अंगूर के गुच्छे की तरह लगते हैं। प्रत्येक प्रकोष्ठ के चारो ओर कोशिकाओं की एक विस्तृत जाली-सी फैली हुई रहती है। प्रकोष्ठ और कोशिकाओं की दीवारो को पार कर वायु (प्राणवायु एवं कार्बन-डाई-आक्साइड) इधर से उधर और उधर से इधर विस्तृत होती रहती है। वायुओ के आदान-प्रदान का यथार्थ स्थान यही है। श्वसनिकाएं और श्वास-प्रकोष्ठो से बनता है फुफ्फुस। फुफ्फुस स्वयं मांसपेशियों से रहित है, इसलिए श्वसन-क्रिया में फुफ्फुस का योगदान पसली के ढांचे के संचलन के द्वारा प्राप्त होता है। पसली के ढांचे का संकुचन और विस्तरण सम्बन्धित मांसपेशियों द्वारा धमनी की तरह होता है तथा इसका नियंत्रण तंत्रिकाओ के द्वारा होता है।

नाक (Nose) :—

नाक श्वसन-तंत्र का प्रवेश-द्वार है। भीतर प्रवेश करने वाली हवा को यह छानता है तथा गर्म एवं नम बनाता है। नथुनों एवं उनके आसपास के भीतर के हिस्सों पर छोटे व बड़े बाल होते हैं, जो बाड़ का कार्य करते हैं। यह प्रथम रक्षा पंक्ति है, जो भीतर आने वाली हवा में विद्यमान अनावश्यक बड़े कणो को आगे बढ़ने से रोक देती है। नाक की गुहा का भीतरी भाग श्लेष्म-झिल्ली के द्वारा आच्छादित होता है। रजकण एवं अन्य सूक्ष्म कण तथा कीटाणुओं को चिपचिपे श्लेष्म द्वारा वहीं रोक दिया जाता है। श्लेष्म-झिल्ली भीतर जाने वाली हवा को आर्द्र भी बनाती है।

मुंह से भी श्वास लिया जा सकता है, पर मुँह में प्रविष्ट हवा को साफ करने तथा गर्म एवं नम बनाने का उपकरण नहीं है। इसलिए मुंह से श्वास नही लेना चाहिए।

श्वास-नली Respiratory Tube (Trachia) :—

श्वास-नली 11 सेण्टीमीटर लम्बी और 2 से 2.5 सेण्टीमीटर व्यास वाली एक बेलनाकार नली है, जो अन्ननली के आगे भाग में होती है। फेफड़ों तक पहुंचने पर यह प्रत्येक फेफड़े मे एक-एक श्वासनलिका के रूप में विभाजित हो जाती है।

श्वास-नली की भीतरी सतह पर श्लेष्मोत्पादक कोशिकाओ की पंक्ति होती है। श्वास के साथ भीतर प्रविष्ट प्रदूषण-कणिकाएं यहा फंसा दी जाती है। श्वास-नली और श्वसनिका की भीतरी सतह पर उगे हुए रोमक रजो से भरे हुए श्लेष्म की ग्रसनी की ओर ऊपर की तरफ झाडू देते है, जहां से उसे बाहर खखारा जाता है।

फुफ्फुस (Lung) :—

पसली का अस्थिमय ढाचा फुफ्फुस, हृदय एव महाधमनी आदि मुख्य रक्त-वाहिकाओं का रक्षण करता है। इसे छाती या 'वक्षीय गुहा' कहते है। छाती के ऊपर की ओर गर्दन की पेशियो के दोनो पार्श्वो की ओर पसलियो, पीछे की ओर मेरुदण्ड (कसेरू), आगे की ओर उरोस्थित तथा नीचे की ओर तनुपट (अथवा महप्राचीरा) के द्वारा आबद्ध है। तनुपट एक गुम्बजाकार पेशीय दीवार है, जो वक्षीय गुहा और उदर-गुहा के बीच मे होती है। छाती की संरचना इस प्रकार की है कि फुफ्फुस के संकोच एवं विस्तार के साथ-साथ इसका भी संकोच और विस्तार आसानी से हो सकता है। छाती के अधिकांश हिस्से को दोनो फुफ्फुस रोके हुए हैं। दोनो फुफ्फुसो के मध्य मे हृदय और महाधमनी आदि मुख्य रक्त-वाहिकाओ का स्थान होता है।

मनुष्य के दोनो फेफड़ों मे लगभग 30 करोड़ से लेकर 65 करोड़ तक श्वास-प्रकोष्ठ होते है। इनका सतही क्षेत्रफल लगभग 90 वर्गमीटर होता है, जो कि एक टेनिस के मैदान जितना है। वायुओ के आदान-प्रदान की प्रगुणता का मुख्य कारण प्रकोष्ठो की विस्तीर्णता है।

फुफ्फुस शंकु के आकार वाले होते हैं, जिनका मूल तनुपट पर टिका हुआ है तथा शीर्ष गर्दन के तले को छूता है। मूल भाग को छोड़कर फुफ्फुस का शेष हिस्सा मुक्त रूप से हिलाया-डुलाया जा सकता है। दायां फुफ्फुस अपेक्षाकृत थोड़ा बड़ा और चौड़ा है, किन्तु लम्बाई में थोड़ा छोटा है। दायां फुफ्फुस 3 पिण्डकों तथा बाया फुफ्फुस 2 पिण्डको मे विभाजित होता है। फुफ्फुस हल्के, छिद्रालु एवं स्पंजी होते हैं। उनकी आन्तरिक संरचना शाखाओं में विभक्त नलियो एवं वायु-प्रकोष्ठो के द्वारा होती है। प्रत्येक कोष्ठक मोटे तौर पर गोलिका के आकार का होता है तथा इसका व्यास लगभग 100 माइक्रोन होता है। प्रत्येक कोष्ठक की दीवार अत्यंत पतली होती है तथा उसके चारो ओर वैसे ही पतली दीवारों वाली कोशिकाएं फैली हुई रहती है। कोशिकाओं का सतही क्षेत्रफल भी लगभग श्वास-प्रकोष्ठो के सतही क्षेत्रफल जितना ही होता है

श्वसन क्रिया :—

सामान्य मनुष्य की दृष्टि से श्वसन क्रिया केवल एक भौतिक क्रिया मात्र है, जिसमे क्रमशः हवा को फुफ्फुस के भीतर ग्रहण किया जाता है और पुनः निष्कासित किया जाता है। श्वसन क्रिया अधिकांशतः अपने आप चलने वाली क्रिया है। अपनी पूरी जिंदगी में एक मनुष्य लगभग 1 3 करोड़ घन फीट हवा ग्रहण कर लेता है। श्वसन क्रिया का पारिभाषिक नाम है—'वायु संचार'। इसमें दोनो पहलुओं का समावेश हो जाता है—श्वास या भीतर हवा का ग्रहण और निःश्वास या बाहर हवा का निष्कासन।

फुफ्फुस में वायु-विनिमय (बाह्य श्वसन) :—

जो हवा हम बाहर से श्वास के रूप में भीतर ग्रहण करते हैं उसमे लगभग 21 प्रतिशत आक्सीजन तथा 79 प्रतिशत नाइट्रोजन होता है। इसके साथ स्वल्प मात्रा में वाष्प, कार्बन-डाई-आक्साइड तथा अन्य प्रकार की निष्क्रिय वायु भी होती है। निःश्वास के द्वारा निष्कासित हवा मे 15 प्रतिशत आक्सीजन, 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कार्बन-डाई-आक्साइड तथा 76 प्रतिशत नाइट्रोजन होता है। आक्सीजन और कार्बन-डाई-आक्साइड का विनिमय फुफ्फुस मे किस प्रकार होता है, इसकी चर्चा ऊपर की जा चुकी है। वायु के विनिमय को प्रभावशाली बनाने वाले मुख्य रूप से दो निमित्त हैं —

1. श्वास-प्रकोष्ठो एवं कोशिकाओं की अत्यन्त सूक्ष्म दीवारे।
2. विनिमय क्षेत्र का अत्यधिक विस्तृत सतही क्षेत्रफल।

श्वास-प्रकोष्ठों के चारो ओर फैली कोशिकाओं की जाली मे रक्त की बहुत बड़ी मात्रा विद्यमान रहती है। जैसे बताया गया है, कोशिकाएँ इतनी अधिक संकरी होती है कि रक्त कणिकाओ को उनमें गुजरते समय एक पंक्ति मे प्रवाहित होना पड़ता है। इसका परिणाम यह होता है कि प्रत्येक रक्त कणिका का प्रकोष्ठ स्थित वायु के साथ अच्छी तरह सम्पर्क हो जाता है। आक्सीजन के परिवहन की जिम्मेदारी रक्त कणिकाओ में विद्यमान हेमोग्लोबीन की है।

रक्त के द्वारा वायुओं का परिवहन :—

फुफ्फुस से निर्गत रक्त का रंग चमकीला सिंदूरी (लोहित) हेमोग्लोबीन का प्रत्येक अणु आक्सीजन के चार अणुओ का परिवहन कर सकता है। आक्सीजन युक्त

सिंदूरी रक्त फुफ्फुस से हृदय मे और वहाँ से परिसचरण तंत्र के द्वारा शरीर मे पहुंचाया जाता है। रक्त कणिकाओ मे से निकलकर आक्सीजन मे अणु कोशिकाओ की झिल्ली को पार कर ऊतकों के तरलांश मे प्रस्तुत होते रहते है तथा वहाँ से अन्ततोगत्वा चयापचय क्रिया के लिए कोशिकाओ के भीतर चले जाते हैं।

कार्बन-डाई-आक्साइड का परिवहन आक्सीजन की अपेक्षा अधिक जटिल होता है। इसकी अधिक मात्रा का परिवहन कार्बोनेट आयन के रूप में प्लाविका द्वारा होता है तथा कुछ अवशिष्ठ अंश प्लाविका मे घुल जाता है। समस्त प्रविष्ठ हवा का 4/5 जितना हिस्सा जो नाइट्रोजन के रूप मे होता है उसकी सामान्यतः शरीर द्वारा उपेक्षा की जाती है।

***

अध्याय-13

आंख के रोग (Diseases of the Eyes)

मानव शरीर में आंखों की महत्वपूर्ण भूमिका है। यह कहा भी जाता है कि आंख है तो जहान है यानि आंख न हो तो जिन्दगी सारहीन है। आंखों की बनावट उतनी ही सूक्ष्म है जितना कि इसका आकार। आंख की बाहरी त्वचा एवं पलकें इसके आन्तरिक भागों का बचाव करती हैं।

आंख के मुख्यतः दो भाग होते हैं जिसे श्वेत मंडल (Sclera) एवं स्वच्छ मंडल (Cornea) कहते है। श्वेत भाग के अलावा वह भाग भी है जिसमे बारीक शिराओं का जाल-सा होता है उसे कोरायड़ (Choroid) कहते है। आंख के बीच में (Iris) होता है जिसे उपतारा के नाम से जानते हैं। इसका तीसरा भाग छायापटल यानि (Retina) कहलाता है।

आंखों के प्रमुख रोग—

1. ग्लोकामा (Glaucoma)
2. डिपलोपिया (Diplopia)
3. आंख आना (Conjunctivitis)
4. रेटिना में सूजन (Retinitis)
5. रतौंधी
6. मोतियाबिंद (Cataract)

1. **ग्लोकामा**—यह रोग बहुधा अधेड़ उम्र के व्यक्तियों को होता है। इस रोग में नेत्र तनावपूर्ण रहते हैं, साथ ही नजर मे धुंधलापन आना शुरू हो जाता है।

तनाव के कारण सिरदर्द की शिकायत भी रहती है। समय पर इसकी तरफ ध्यान न दिये जाने से मनुष्य प्रायः दृष्टिहीन भी हो जाता है।

डिपलोपिया—इस रोग के लक्षण ये हैं कि इसमें रोगी को देखने में कठिनाई होती है। साथ ही दृष्टि में वस्तुएं धुंधली एवं एक की दो वस्तुएं दिखाई देती हैं।

आंख आना—इसका प्रमुख कारण अधिक नशीले पदार्थों का सेवन, धुएं अथवा धूल भरे माहौल में अधिक समय तक रहना, अधिक चिन्ता, रोना, कम रोशनी अथवा अत्यधिक रोशनी मे पढ़ना अथवा कई घंटे पढ़ना अथवा काम करना इत्यादि इस बीमारी को आमंत्रित करना है।

रेटिना में सूजन—इसके भी मूल कारण अधिक समय तक टी.वी. अथवा सिनेमा देखना, मधुमेह, अनिद्रा एवं भोजन में विटामिन 'ए' की कमी है।

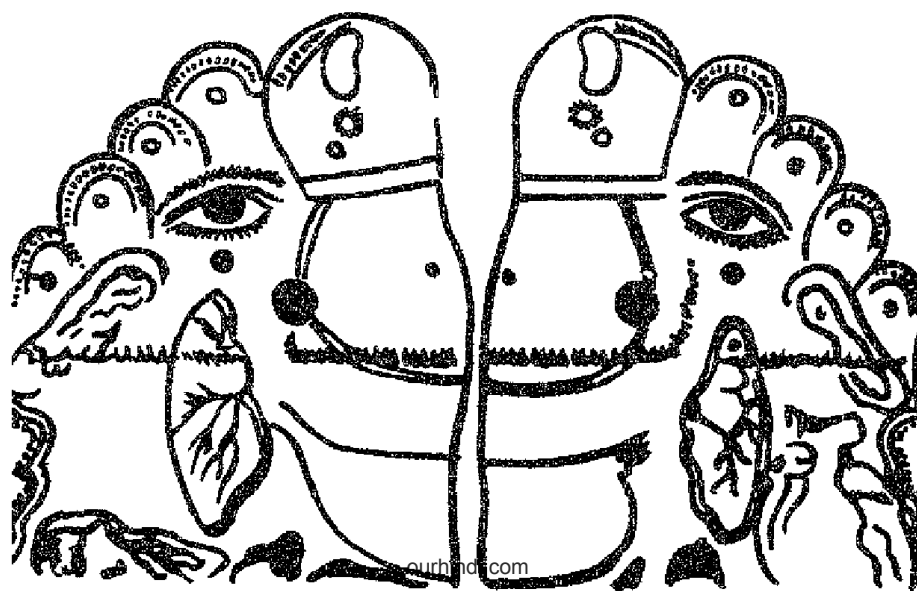
रतौंधी—इसका मूल कारण तो अभी तक ज्ञात नही किया जा सका है परन्तु अधिकांश व्यक्ति पौष्टिक आहार की कमी के कारण इसका शिकार होते हैं। वशानुगत बीमारी द्वारा भी यह रोग हो सकता है। इस रोग में रात को दिखाई नहीं देता।

मोतियाबिंद (Cataract)—इस रोग में आंख के पारदर्शी लैंस धीरे-धीरे साफ हो जाते हैं एवं रोगी को दिखाई देना बन्द हो जाता है। यह रोग वृद्धावस्था मे अधिक बढ़ जाता है। इसका समय पर ऑपरेशन करवाना ही इससे बचाव है।

रोग का निवारण अथवा बचाव

आंखों के रोगो के न पनपने दिये जाने के लिए व्यक्ति को साफ-सुथरे वातावरण ना चाहिए। पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए जिनमे पत्तीदार हरी सब्जियाँ फ्ल इत्यादि की मात्रा अधिक हो। पेट की पूर्णतया सफाई होते रहना चाहिए जैसे नत मल-मूत्र त्याग इत्यादि। कब्ज कभी नही होने दें। काम करते, पढ़ते समय । रोशनी का होना बहुत जरूरी है। सही ढग से बैठकर पढ़ना चाहिए।

हरी पत्ती की ओट में धूप स्नान लेने से एवं 'पामिंग' द्वारा ऑखो की ज्योति बढती गान्तार इस क्रिया को तीन माह तक करने से चश्मा भी उतारा जा सकता है।

आखो के एक्युप्रेशर द्वारा प्रतिबिम्ब केन्द्र—

आकृति 57

हरी पत्ती की ओट में नेत्र ज्योति के लिए धूप-स्नान :

सूर्य को 'सप्त-किरण' या 'सप्त-रश्मि' कहते है। पुराण मे सप्त-रश्मियो को (जो क्रमश- लाल, नारंगी, पीली, हरी, आसमानी, नीली एवं बैगनी होती है) सप्तमुखी घोड़ा बताया है। चूंकि उपर्युक्त सात रंगो के एकत्र होने से ही श्वेत रंग की उत्पत्ति होती है और उसमे सातो रंग की सूर्य किरणों के रोग-नाशक गुणों का समावेश रहत है। इनकी प्राप्ति हमे धूप स्नान, सूर्य स्नान से होती है। यह स्नान नेत्र ज्योति के लिए श्रेष्ठ है।

धूप स्नान करने की विधि :

सूर्य निकलने के थोड़ी देर बाद प्रातः 7 से 9 बजे तक सूर्य किरणो मे प्रखरत कम रहती है तथा मानव देह को स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाने के लिए प्रकृति द्वार. यह अमृत वर्षा है विशेषकर नेत्र ज्योति के लिए। हरी पत्ती की ओट मे धूप स्नान

श्रेष्ठ माना गया है। हरी पत्ती को आँखो के सामने रखकर प्रातः 8 बजे 15 मिनट तक नियमित तीन माह प्रयोग करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है। इस चिकित्सा मे पीपल या केले की पुष्ट पत्ती को श्रेष्ठ माना गया है। लेकिन धूप स्नान करने से पूर्व नारियल का तेल या गाय का शुद्ध घृत धीरे-धीरे मरीज को स्वयं अपने हाथों से आँखो के आस-पास मलना चाहिए, फिर हथेली का ऊपरी हिस्सा आँखों पर लगाकर अन्दर ही अन्दर आँखों को बन्द करना व खोलना चाहिए तथा धीरे-धीरे सहन करने लायक दबाव लेना श्रेष्ठ रहता है। इस क्रिया को अंग्रेजी में Eye-Palming कहते हैं। इस योग के पश्चात् आँखों को ठण्डे पानी के साथ धो डालना चाहिए। इस क्रिया का प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी प्रयोग करने से नेत्र के सारे विकार दूर होने के साथ-साथ नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है। तथा एक या दो नम्बर तक का चश्मा उतारा जा सकता है।

आवश्यक निर्देश :

1. हरी पत्तीदार सब्जियो का सेवन करना।
2. लाल रंग के फल सेवन करना—गाजर, चुकन्दर, अनार।

***

नाक व कान के रोग (Diseases of the Ears & Nose)

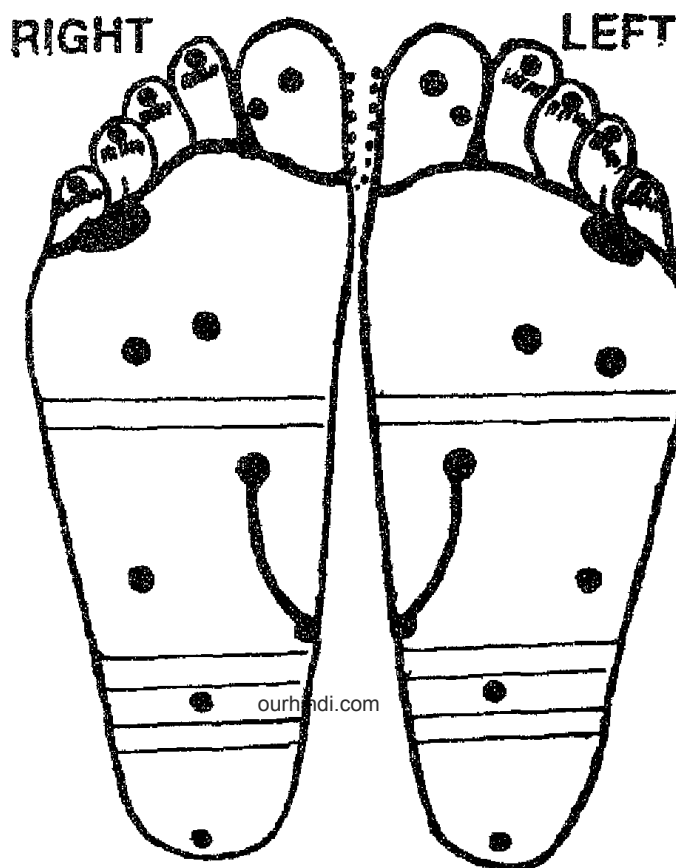
आंख की तरह कान भी मानव देह का प्रमुख अंग है। इसके द्वारा मनुष्य ध्वनि का ज्ञान अथवा सुनने की क्रिया करता है। इसका हमारी ज्ञानेन्द्रियों मे प्रमुख स्थान है।

कान की आन्तरिक रचना के अनुसार इसे तीन भागो मे विभक्त किया गया है—1. बाहरी, 2. मध्य और 3 आंतरिक। उक्त तीनो के परस्पर मेल से हमें आवाज का बोध होता है।

कानों के विभिन्न रोग—कानो का मुख्य रोग कम सुनाई देना अथवा बहरापन है। इसके प्रमुख कारण दुर्घटना, अत्यधिक जोर की ध्वनि अथवा धमाका, लम्बी बीमारी अथवा कानो का अधिक समय तक बहना अथवा पीप आना, अत्यधिक गर्म दवाइयो का सेवन करना एवं दिमाग की कमजोरी है।

यह भी तथ्य सामने आया है कि गुर्दे की बीमारियों के कारण भी कान के कई रोगों का प्रादुर्भाव होता है, जैसे—कानो में दर्द रहना, कानो मे सूनापन एवं विभिन्न प्रकार की आवाजे सुनाई देना इत्यादि। इसके अतिरिक्त पेट की गड़बड़ी, कब्ज, मधुमेह इत्यादि से भी कानों की विभिन्न बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं।

कानों की बीमारियों से बचाव अथवा निवारण—

सर्वप्रथम इनकी नियमित रूप से सफाई किया जाना आवश्यक है। अत्यधिक तेज आवाज के वातावरण मे रहना अथवा रेडियो, टी.वी. सुनना बेहद खतरनाक है। स्वस्थ शरीर ही भगवान का घर है, इसी प्रकार स्वस्थ रहकर नियमित दिनचर्या का पालन करें।

आकृति 58

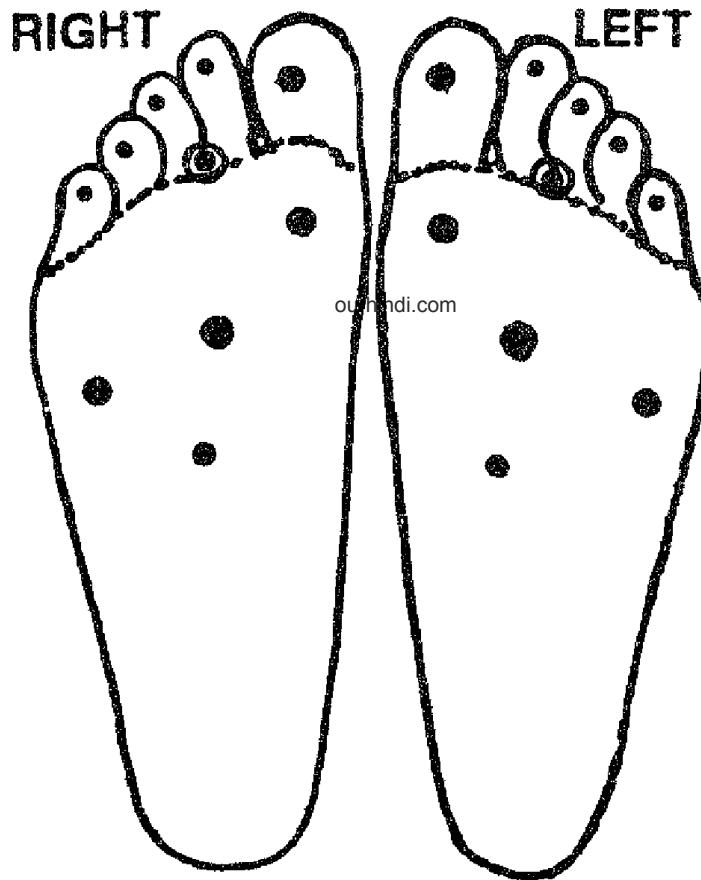
नाक की बीमारियां—मानव शरीर की ज्ञानेन्द्रियों में नाक का प्रमुर
प्रकार देखकर, सुनकर, चखकर, छूकर और सूंघकर किसी वस्तु का
में सूंघने की क्रिया नाक द्वारा होती है।

नाक की प्रमुख बीमारियाँ— 1. जुकाम एवं नजला
2. साइनस
3. नकसीर इत्यादि

जुकाम एवं नजला एवं साइनस—इन रोगों के प्रमुख कारण स
आना, पसीने में ठंडी चीज का सेवन करना अथवा अत्यधिक ठंडे
कर गर्म वातावरण में प्रवेश करना इत्यादि है।

अब तक की शोध से यह परिणाम सामने आया है कि मस्तिष्क ए
सूक्ष्म सक्रामक रेशों (Crystals) का जमाव हो जाता है जिससे शरी

प्रतिरोध शक्ति कम हो जाती है एव इस बीमारी का जन्म होता है। धीरे-धीरे इसी के फलस्वरूप शरीर मे अन्य घातक संक्रामक बीमारियो का जन्म होता है जिनमें टी.बी , अस्थमा इत्यादि प्रमुख हैं।

लक्षण—इस रोग की शुरूआत मे छींकें आना, सिरदर्द अथवा सिर मे भारीपन रहना, सर्दी लगकर कम्पन शुरू होना, आंखे भारी रहना और आखो से पानी आना, गले मे दर्द, नाक में रुकावट अथवा सांस लेने मे भारीपन, गर्दन का जकड़ना, पीठ दर्द एवं बुखार इत्यादि प्रमुख हैं।

आकृति 59

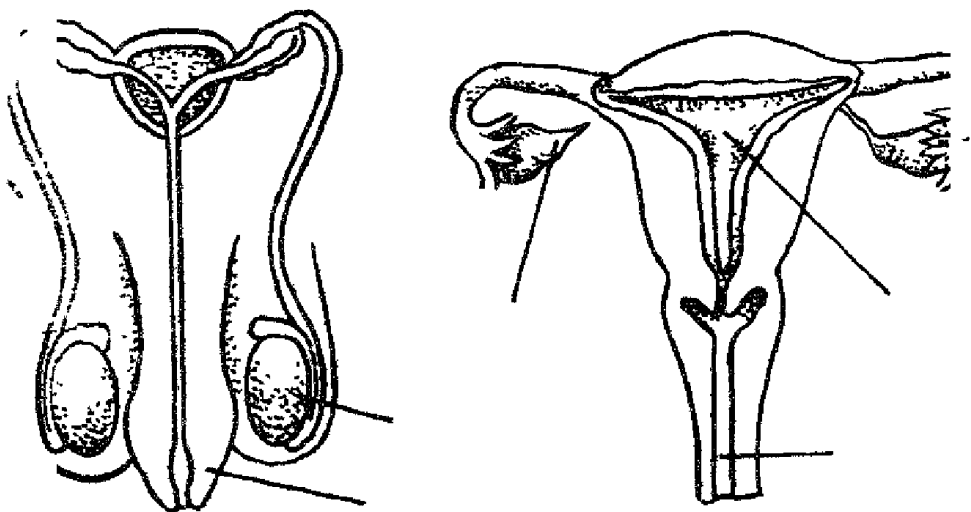
***

अध्याय-15

स्त्री-जनित रोग (Diseases of Women)

स्त्री के जनन अंग एवं क्रिया
(Female Reproductive organ and Physiology) :—

स्त्री के प्रजनन अंग है 1. डिम्ब ग्रन्थियां (Ovaries), 2. गर्भाशय (Uterus), (3) गर्भाशय नलिकाएँ (Fallopian tubes), (4) योनि (Vagina)। यह अंग शरीर मे श्रेणी की अस्थियो के निचले हिस्से (Pelvic Cavity) मे स्थित होते है।

आकृति 60

शिशु के गर्भ धारण से गर्भस्थ शिशु के निकलने तक या डिम्ब ग्रंथियों से डिम्ब बनने की प्रक्रिया में यह अंग अपनी अहम् भूमिका निभाते हैं। अंगों में होनें वाले विकार का असर शिशु के विकास पर पड़ता है।

1. अस्थिमय श्रेणी (The Bony Pelvis) :—

श्रेणी एक अस्थिमय मार्ग है जिसमें से जन्म की प्रक्रिया के दौरान गर्भस्थ शिशु को निकलना होता है। इसकी संरचना शरीर के अनुरूप होती है और साधारण परिस्थिति मे प्रसव की प्रगति पर इसका कोई प्रभाव नही होता किन्तु कुविकास या अन्य बीमारियो की अवस्था मे प्रसव पर इसका प्रभाव पड़ता है। श्रेणी चार अस्थियो की बनी होती है। श्रेणी के चार जोड़ होते हैं जिन्हे अस्थिबन्धन (P. Ligaments) द्वारा मजबूती प्रदान होती है।

2. डिम्ब ग्रन्थियां (Ovaries) :—

अण्डाशय अर्थात् डिम्ब ग्रन्थियाँ (Ovanes) बादाम के आकार की दो रचनाएं होती है जो 4 से.मी. लम्बी, 2 से.मी चौड़ी एव 1 सेन्टीमीटर मोटी होती है। यह गर्भाशय के दोनों ओर गर्भाशय नलिकाओं के नीचे स्थित होती हैं। मासिक धर्म आने की अवस्था से लेकर मासिक धर्म बन्द होने की अवस्था तक हर महीने डिम्ब ग्रन्थियो मे से एक अण्डा पक कर अर्थात् डिम्बकरण (Ovulation) हो कर किसी एक गर्भाशय नलिका (Uterive tube) में पहुंचता है।

गर्भाशय नलिका (Fallopian tube) का सम्पर्क डिम्ब ग्रन्थि से एक लम्बे फिम्ब्रीया के द्वारा रहता है। प्रत्येक डिम्ब ग्रन्थि मीजोवैरिअम (Mesovanum) नामक लिगामेन्ट से जुड़ी रहती है।

3. गर्भाशय नलिकाएँ (Fallopian tubes) :—

गर्भाशय के ऊपरी भाग की ओर दोनों तरफ एक गर्भाशय नलिका होती है जो एक तरफ गर्भाशय गुहा में खुलती है और दूसरी ओर डिम्ब ग्रन्थियों के पास खुलती है। प्रत्येक नली की लम्बाई 10 से.मी. होती है। प्रत्येक नली के चार भाग होते हैं :—

(1) इनफन्डिब्यूलम (Infundibulum)—कीपनुमा चौड़ा भाग जो डिम्ब ग्रन्थि के समीप उदरीय गुहा मे खुलता है। इसमे कई उभार रहते हैं जिन्हें फिम्ब्री (Fimbriae) कहते हैं।

(2) एम्पयूला (Ampulla)—पतली दीवार वाला कुण्डलाकार भाग है जो इस नली का आधे से अधिक भाग बनाता है।

(3) इस्थमस (Isthams)—गोल भाग है जो इस नली का करीब एक-तिहाई भाग बनाता है।

(4) गर्भाशयिक भाग (Uterine Parts)—गर्भाशय की दीवार से गुजरता है और करीब 1 cm लम्बा होता है।

4. गर्भाशय (Uterus) :—

गर्भाशय की आकृति नाशपाती की भाँति होती है। आकार मे साधारणतया यह 7.5 cm लम्बा, 5 cm चौड़ा तथा इसके परदे (Walls) 2.5 cm. चौड़े होते है। वजन में यह 30-40 ग्राम तक होती है। गर्भाशय के पीछे मलाशय तथा सामने मूत्राशय होता है। नीचे की तरफ यह योनि से मिला होता है और इसके दायें तथा बाये गर्भाशय नलिकाएं होती हैं। गर्भाशय का मुख्य कार्य गर्भधारण करना है, अर्थात् गर्भस्थ शिशु की पालना। यह लचकीले तन्तुओ का बना होता है। गर्भकाल पूर्ण होने पर प्रसव होता है जिसमे शिशु योनि मार्ग द्वारा बाहर आता है। प्रसव के कुछ समय पश्चात् गर्भाशय पुनः अपनी प्रारम्भिक अवस्था में आ जाता है।

5. योनि मार्ग (Vagina) or The Vulva :—

स्त्री के बाह्य जननांगों के एक रूप को योनि (Valva) कहते हैं। ये निम्नलिखित भागों के बने होते हैं :—

1. मांस वेनेरिस या प्यूबिस, (Mon Veneris Or Pubis)
2. लेबिया मेजोरा एवं लेबिया माइनोरा (Labia Majora and Labia Minora)
3. क्लिटोरिस (Ciltons)
4. वेस्टिब्यूल (Vestibule)
5. योनि द्वार (Orifice of the Vapine, The intration)
6. हाईमन (Hymen)

मासिक धर्म (Menstruation) (रजोधर्म) :—

माहवारी चक्र की अंतिम क्रिया रक्तस्राव है जो कि स्वस्थ स्त्रियों मे 28 से 30 में यौवनारम्भ से रजोनिवृत्ति तक होता रहता है।

माहवारी चक्र दिन (Menstrual Cycle) की इस अवधि में जहां प्रथम 14 दिन में डिम्बकरण (Ovulation) और इस प्रकार 21 दिन तक गर्भाशय (Uterus) में निषेचित डिम्ब के आगमन की पूर्ण रूप से तैयारी रहती है यदि निषेचित डिम्ब

की स्थिति मे गर्भ ठहर जाता है जो गर्भाशय की सारी तैयारी भ्रूण के विकास मे काम आ जाती है। यदि डिम्ब अनिषेचित रहा तो गर्भ नही ठहरता है और गर्भाशय द्वारा पूर्ण रूप से की गई सब तैयारियां व्यर्थ हो जाती हैं और फिर आर्तवकाल (Menstrual Period) शुरू हो जाता है और गर्भाशय से सम्बन्धित शिशु के पोषण के लिये जो रक्त जमा हो जाता है, मोटी एन्डोमीट्रिअम के टूटने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है और वह योनि मार्ग से बाहर चला जाता है। यही रक्त मासिक धर्म, ऋतुधर्म, रज आना, कपड़े होना या माहवारी कहलाता है।

यौवनारंभ (Puberty) :—

लड़की की वह अवस्था जिसमे वह यौवन काल मे प्रवेश करती है और जहां आंतरिक एवं बाह्य जनन अंगों का विकास आरम्भ होता है, मासिक धर्म की शुरूआत होती है। साधारणतया 10-16 वर्ष के काल को यौवनारंभ (Puberty) कहते हैं, जब वह प्रथम रजस्वला होती है। साधारणतया ठंडे प्रदेशो में 15-16 वर्ष की अवस्था मे यह क्रिया शुरू होती है।

रजोनिवृत्ति (Menopause) :—

मासिक धर्म 35 वर्ष की अवधि तक आता रहता है अर्थात् 45-50 वर्ष की आयु के मध्य मासिक धर्म हमेशा के लिये बन्द हो जाता है। इस अवस्था को रजोनिवृत्ति (Menopause) कहते हैं। रजोनिवृत्ति का अर्थ है प्रजनन अवधि की समाप्ति। डिम्ब क्षरण समाप्त हो जाता है।

गर्भधारण (Conception) :—

"डिम्ब एव शुक्राणु के संयोजन को गर्भधारण" निषेचन या गर्भाधान (Impregnation) कहते हैं। निषेचित डिम्ब एन्डोमीट्रीयम में अंत:स्थापित हो जाता है जो हॉर्मेनिज की क्रिया द्वारा इसे प्राप्त करने के लिये तैयार हो चुकी होती है। यह निषेचित डिम्ब यहीं रहता है और आकार में तब तक बढ़ता है जब तक कि यह गर्भ को पूर्णत: नही भर देता है। इसके बाद गर्भाशय भी इसी के साथ गर्भावस्था के अन्तिम समय तक बदता रहता है।

गर्भस्थ शिशु (The Fetus) :—

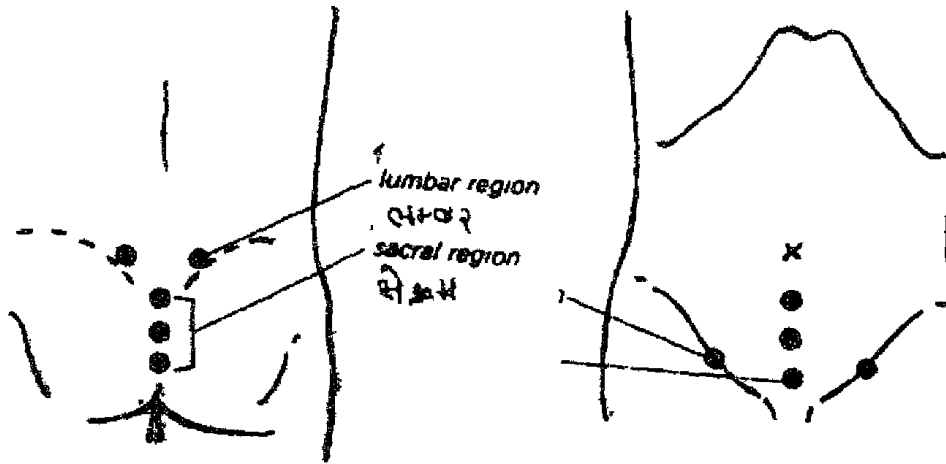
9वे सप्ताह से अन्त तक के गर्भ को गर्भस्थ शिशु (Fetus) कहते हैं। साधारण परिस्थितियों में इसका विकास एक निर्धारित मापदण्डों के आधार पर होता है और भ्रूण का विकास, लम्बाई, वजन आदि के आधार पर सुनियोजित कर विकास की श्रेणी एव गर्भधारण की अवधि का ज्ञान होता है।

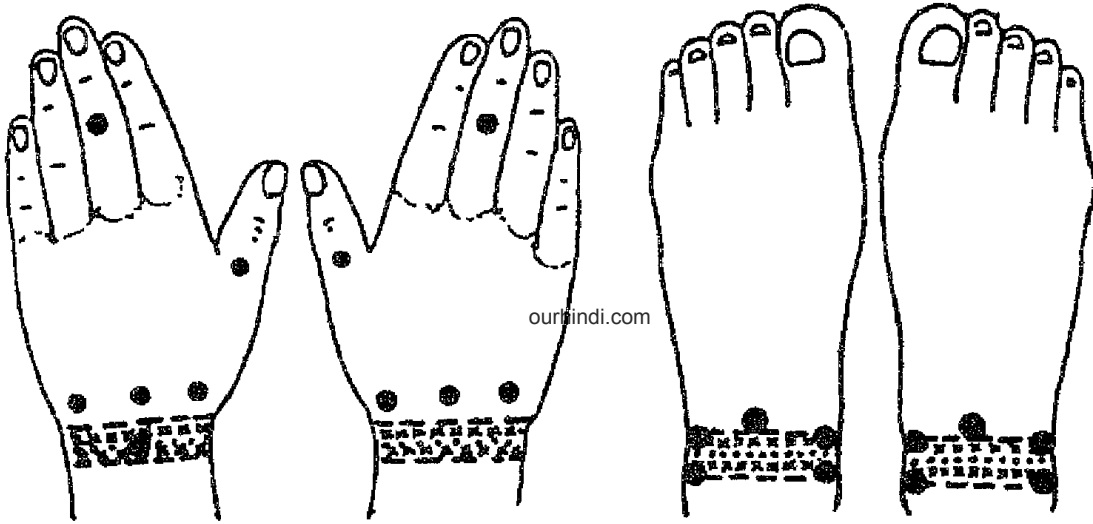
प्रजनन अंगों सम्बन्धी रोग :—

1. प्रथम मासिक धर्म में देरी या मासिक धर्म न आना (Amenorrhea)

मासिक धर्म न आना दो प्रकार का होता है—(1) पहली अवस्था को ''प्राथमिक अनार्तव'' (Primary Amenorrhea), अर्थात् 16-17 वर्ष की आयु तक मासिक धर्म आरम्भ ही नही हुआ।

(2) दूसरी अवस्था को ''द्वितीयक अनार्तव'' (Secodary Amenorrhea) कहते हैं, अर्थात् मासिक धर्म आरम्भ हो कर कुछ समय के बाद बन्द हो गया हो। गर्भावस्था (During Pregnancy) तथा प्रसव के बाद बच्चे को दूध पिलाने के महीनो में मासिक धर्म नहीं आता। रजोनिवृत्ति (Menopause) की अवस्था मे यह प्राकृतिक रूप में हमेशा के लिये बन्द हो जाता है। और इस अवस्था को सामान्य अवस्था (Natural) माना जाता है। इसके अलावा यदि मासिक धर्म न आये तो कई कारण हो सकते हैं, जैसे—जनन अंगो का न होना, जनन अंगों का पूरी तरह विकसित न होना या विकृत होना, गर्भाशय ग्रीवा (Cervib) तथा योनि (Vagina) आदि का असामान्य होना। प्रजनन अंगो की किसी बीमारी तथा किसी अन्य बीमारी, जिसमे रोगी की शारीरिक क्षमता कम हो गई हो, ऐसी अवस्था मे भी ऋतु स्राव नही आता। रक्त की कमी, मधुमेह, क्षय रोग, शरीर के अन्य भागों में पाई जाने वाली बीमारी आदि में भी रक्त स्राव नहीं होता। हार्मोंस (अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की कमी) के कारण भी मासिक धर्म का दोष हो जाता है। मासिक धर्म कई बार मानसिक तौर पर, गर्भ ठहरने के डर या संतान पैदा करने की लालसा आदि मे भी नही आता है।

आकृति 61

2. **अनियमित मासिक धर्म (Irregular Menstruation) :—**

(a) Oligomenorhae (कम ऋतुस्राव) : कम ऋतुस्राव होना भी रोग का लक्षण है। मानसिक उत्तेजना, जलवायु के परिवर्तन, शारीरिक कामकाज, शारीरिक कमजोरी आदि का मासिक चक्र पर प्रभाव पड़ता है। शारीरिक क्षमता से ज्यादा या शारीरिक क्षमता से कम काम करने वाली महिलाओ मे हारमोन की असमानता बने रहने के कारण मासिक धर्म अनियमित रहने लगता है। कम रक्त स्राव के कारण निम्न लक्षण रहने लगते हैं :—

आकृति 62

(1) मासिक धर्म के समय या पहले मन में उदासी का रहना।

(2) सिर और कमर मे दर्द रहना।

(3) आँखो के आगे कई बार अंधेरा-सा छा जाना।

(4) भोजन के प्रति अरुचि होना।

(5) स्वभाव मे चिड़चिड़ापन होना।

(6) हाथों-पैरों में जलन रहना।

(7) नाभि मे दर्द का अनुभव करना।

(8) कई स्त्रियो मे स्तन सामान्य से अधिक बढ़ जाना या कम आकार का होना एव दर्द रहने लगता है।

(b) Dysmenorrhea : (Painful Periods : वेदनामय ऋतुस्राव)—जब साधारण से अधिक वेदना या कष्टदायक ऋतुस्राव हो तो यह रोग का सूचक है। ऐसी अवस्था को वेदनामय ऋतुस्राव या Dysmenerrhea कहते हैं। प्रायः यह स्थिति प्रथम दिन मे 10-12 घटे तक रहती है, जिसमें असहनीय पीड़ा होती है। यह पहली वार मासिक धर्म शुरू होने की अवस्था से 25 वर्ष की आयु तक की स्त्रियो को होती है। इसमे निम्न लक्षण होते हैं :—

(1) अत्यधिक पीड़ा के साथ मासिक धर्म का आना।

(2) जनन अंगो में सूजन होना।

(3) सम्भोग के समय पीड़ा।

(4) निष्क्रियता।

(5) कभी कम कभी ज्यादा रक्त स्राव रहता है।

(c) Menoorhopia or Polymenorrhr (अतिरज : अत्यधिक ऋतुस्राव होना)—प्राकृतिक नियम के अनुसार ऋतुस्राव 4-5 दिन तक रहता है, जिसमें दूसरे तथा तीसरे दिनों में शेष दिनों की अपेक्षा अधिक मात्रा में रक्त आता है। जब सामान्य अवधि में अधिक दिनो तक या अधिक मात्रा मे रक्त स्राव रहे तो उसे अतिरज या अत्यात्व (Polymenorrhr or Menoorhopia) कहते हैं। अतिरज एक लक्षण है, इसको दूर करने के लिये रोग का असली कारण ढूंढना आवश्यक है।

3. मासिक धर्म के पहले वेदना Premenstrual Tension :—

कई स्त्रियों में मासिक धर्म के 7-10 दिन पहले तनाव, उत्साहहीनता, कम्पन, चिड़चिड़ापन, योनि में जलन, मामूली से लेकर काफी सिर दर्द, छाती में दर्द, पेट व शरीर के कई दूसरे अंगो का थोड़ा फूल जाना महसूस होता है जो ऋतुस्राव शुरू होने के कुछ समय बाद ही समाप्त होता है। इसे Premenstrual Tension कहते हैं।

4. श्वेत प्रदर (Leucorrhea) :—

इस रोग मे ऋतुस्राव से कुछ दिन पहले या कुछ दिन बाद योनि से बिना रक्त के पानी सा आता है। यह पानी तरल या गाढ़ा होता है। कभी चिकना, चिपचिपा, दूध या पीला स्राव आता है जिससे दुर्गन्ध आती है

यह श्वेत प्रदर जनन अंगों के सक्रमण (Infection) तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी आ जाने के कारण हो जाता है।

5. गर्भाशय प्रदाह (Inflammation of the uterus Metritis) :—

यह रोग साधारणत: प्रसव तथा गर्भपात के बाद होता है। प्रसव के बाद जब गर्भाशय अपनी पहली स्वाभाविक अवस्था में नही आता और पूरी तरह संकुचित नही हो पाता तो गर्भाशय का भाग काफी भारी और बोझिल प्रतीत होने लगता है और उसमे हमेशा दर्द रहने लगता है। यह रोग प्राय: अत्यधिक सहवास करने के कारण भी हो जाता है। इसके साथ प्रायः तेज बुखार तथा शरीर मे दर्द भी रहने लगता है।

6. योनि प्रदाह (Vaginitis (Inflamation of Vagina) :—

इस रोग में योनि में सूजन, जलन तथा दर्द हो जाता है। योनि का भाग प्राय: गर्म रहता है। यह रोग प्रायः संक्रमण (Infection), चोट लगने तथा अत्यधिक सभोग करने से होता है।

7. यौन सम्बन्धी रोग :—

यौन रोगों मे प्रमुख गोनोरिया (Gonorrhea) एवं Sypments मुख्य रूप से होते हैं। इसके अलावा Aids की बीमारी भी सहवास से एक-दूसरे को होती है। यह संक्रामक रोग है।

8. Fungal Infection of vagina :—

नमी व सफाई के अभाव में योनि पर फफून्द रोग हो जाता है और कई दिन तक जब यह रोग रह जाता है तो वहां Secondary Infection, Bacteria से हो जाता है, उसमे सूजन, दर्द एवं कभी मवाद आदि आता है।

9. Prolapsed Uterus :—

गर्भाशय जब अपने निश्चित स्थान से हट कर सामने या पीछे झुक जाता है उसे Prolapsed Uterus या Dispalcement Uterus कहते हैं। इस स्थिति के आगे कभी गर्भाशय अन्दर की ओर दब कर योनि तक आ जाता है, इसे Involution of Uterus कहते हैं। यह स्थिति प्रायः अधिक प्रसवों के होने या जनन अंगो मे अधिक समय तक रोग के रहने या मासपेशियों व बन्धन नेतु Ligamantus के

कमजोर पड़ जाने से होता है। प्रायः इस स्थिति के लिये शरीर मे कई समय से रहे शारीरिक रोग भी जिम्मेदार हैं।

10. बांझपन (Sterility) :—

"साधारणतया सामान्य प्राकृतिक संभोग करने एवं बिना गर्भ-निरोधक उपायो को काम में लेने के बाद यदि स्त्री में गर्भ नही ठहरता है तो उसे बांझपन या Sterility कहते हैं।" स्त्रियों में बांझपन दो प्रकार का होता है—

(a) Absolute Sterility (Primary Sterility)

(b) Relation Sterility (Secondary Sterility)

पूर्ण बांझपन की अवस्था मे प्रजनन अंग या तो पूर्ण विकसित नहीं होते हैं या विकृत होते हैं। Stmetro Defectivity की वजह से स्त्री गर्भ धारण कभी भी नही करने की स्थिति में रहती है, उसे Absolute Sterility कहते हैं।

दूसरी स्थिति में स्त्री में गर्भ धारण की सभी प्रकार की व्यवस्था या शक्ति होती है किन्तु कुछ बीमारीवश या हारमोनिक अवस्था से गर्भ धारण नहीं कर पाती। कई बार एक बार गर्भ-धारण के पश्चात् दूसरी बार गर्भ नही ठहर पाता है, उस स्थिति को Secondary Sterility कहते हैं।

बाँझपन पति या पत्नी दोनों मे अलग रूप से कार्य करता है। यदि पति मे कोई विकार हो, शारीरिक या शुक्राणुओं के कारण उस स्थिति में भी स्त्री को बाँझपन से रहना होता है। बांझपन पत्नी या पति में से किसी एक या दोनो में जनन-क्षमता सम्बन्धी किसी एक या अधिक विकारों के कारण हो सकता है। निःसन्तान होने की अवस्था में पति-पत्नी दोनों को अपनी उत्पादक क्षमता की जाँच करानी चाहिये।

11. स्वाभाविक गर्भपात (Miscarriage Spontaneous Abortion) :—

गर्भपात स्वतः हो जाय तो उसे स्वाभाविक गर्भपात कहते हैं, प्रायः कारणो का पता नहीं होता। ऐसा अनुमान है कि काफी मात्रा मे तथा तेज असर वाली औषधियो के सेवन, कई बार तेज बुखार रहने, गर्भवती स्त्री के पेट पर किसी कारण चोट लगने, बार-बार एक्स-रे करवाने का प्रजनन अंगों पर कुप्रभाव पड़ता है। तीव्र सक्रमण (Acute Infection), ग्रन्थियो के विकार, गर्भाशय या इसके समीप वाले भाग मे रसौली होने या योनि परीक्षण के समय कई बार उपकरण आदि डालने से गर्भपात हो जाता है

अन्य बीमारियाँ, जैसे—मधुमेह, हृदय या फेफड़ो की बीमारी, रक्तचाप, गुर्दों का रोग, रक्त गुणों के नहीं मिलने पर स्वाभाविक गर्भपात हो जाता है।

गर्भपात का मुख्य कारण कई बार Sexual Diseases गोनोरिया, सिफिलिस आदि में गर्भपात हो जाता है।

AIDS (Aquired Immune Deficieny Syndrome) :—

Virus की वजह से यह रोग सम्भोग के साथ पति-पत्नी या अन्य स्त्री के द्वारा फैलता है, जिसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता खत्म हो जाती है और व्यक्ति दिन प्रतिदिन अन्य बीमारियो के चंगुल में फँसता रहता है और अंततः वह मृत्यु की ओर अग्रसर हो जाता है। प्रायः यह रोग 25-45 वर्ष की अवस्था मे होता है और पुरुष एवं स्त्री या दोनों रोग से ग्रसित हो जाते हैं। साधारणतया स्त्रियाँ Carrier का काम करती हैं और उनके संपर्क में आने वाले पुरुष को बीमारी से ग्रस्त कर देती है।

***

अध्याय-16

आभूषण और स्वास्थ्य (Health & Ornaments)

चैतन्य केन्द्र एवं नाड़ी ग्रंथि संस्थानों का आभूषणों से प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रभाव व सम्बन्ध :—

सृष्टि की जब से दौड़ शुरू हुई है, तब से नारी को गहनो से (आभूषणों से) सदैव लगाव रहा है। जिस समय धातुओ की खोज नही हुई थी, उस समय ये गहने जानवरो की हड्डियो एवं हाथी दात से बनाये जाते थे। धीरे-धीरे इसमे परिवर्तन हुआ और रग-रगीले पत्थरो के गहने बनाये जाने लगे। तत्पश्चात् आभूषणो मे सोना, चाँदी व तांबे का उपयोग होने लगा। आज से लगभग पॉच-छः हजार वर्ष पूर्व आभूषणो का प्रयोग मिश्र मे हुआ। आज भी मिश्र के पिरामिडो मे मृतशवो (ममियो) पर गहनो के चिह्न दृष्टिगोचर होते हैं। सिन्धु घाटी सभ्यता का काल भी आज से पाँच-छः हजार वर्ष पूर्व का है। उस समय भुजबन्ध, करधनी, कड़ा का प्रयोग नारिया करती थी। हड़प्पा एवं मोहनजोदड़ो की खुदाई मे अर्द्धनारीश्वर की मूर्ति मे पार्वती भुजबन्द से सुशोभित होती प्रकट होती हैं।

आभूषणों का यदि वैज्ञानिक अध्ययन किया जाय तो आश्चर्यजनक तथ्य सामने आयेगे। माथे मे बोर, गले मे मगलसूत्र एवं हार, हाथो में भुजबन्द, कलाई मे चूड़ियॉ, कमर में करधनी (कन्दौरा), पाँव मे पायल व बिछिया इन सबका एक्युप्रेशर चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष महत्त्व है। ये आभूषण शरीर के विभिन्न अंगो मे स्थित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से दबाव डालते रहते है, जिस कारण वे अंग सक्रिय व निरोग बने रहते हैं। सिर जहाँ स्त्रियां बोर बांधती है वह मासिक धर्म विकार का बिन्दु है। जहां कान छेदा जाता है वह स्मरण शक्ति एवं अनिद्रा का प्रतिबिम्ब केन्द्र है। जहॉ चूड़ियाँ पहनी जाती हैं वह मूत्राशय (प्रोस्टैट ग्लैड्स) व कुण्डलनी का रिफ्लैक्स बिन्दु है। पायजेब कुल्हे, घुटने, कमर एवं पांव के विकारो पर नियंत्रण करती है।

इस तरह हम यह कह सकते हैं कि आदिम युग मे आभूषणो का निर्धारण वैज्ञानिक अध्ययन एवं आरोग्य को मद्देनजर रखते हुए किया गया था। हमारे पूर्वजों ने इन्हें धारण करने की परम्परा तो बनाई लेकिन इनके वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बारे मे विस्तृत जानकारी प्रदान नही की। आज देहातों में रहने वाली नारियो का आभूषणों से लगाव बना हुआ है। लेकिन शहरों में इसके प्रति रुझान कम होता जा रहा है। यही वजह है कि अधिकतर स्त्रियां सरदर्द, घुटनादर्द, अनियमित मासिक धर्म जैसी बीमारियो से ग्रसित हो रही हैं जबकी देहातों की स्त्रियां इन बीमारियों से मुक्त हैं।

आकृति 63 : ''*आभूषणों से सुसज्जित एक महिला*

क्र.सं.	आभूषण	सम्बन्धित प्रतिबिंब केन्द्रों का स्वास्थ्य से सम्बन्ध
1.	बिन्दी लगाना	सरदर्द के प्रतिबिंब केन्द्रों पर दबाव डालती है
2.	मांग भरना	मासिक धर्म सम्बन्धी विकार मिटाती है
3.	बोर, रखड़ी	प्रजनन अंग
4.	नथ	साइनस
5.	लूंग	याददाश्त व अनिद्रा
6.	मंगल-सूत्र	श्वास रोग (दमा), थाइमस गलैण्ड
7.	गले का हार	पिट्यूटरी पिनियल एवं थाइराइड ग्लैण्ड्स
8.	भुजबंद	हृदय.
9.	चूडियां	शारीरिक ऊर्जा (ऋणात्मक व धनात्मक)
10.	कन्दोरा (करधनी)	छोटी आंत, बड़ी आंत एवं उदर (एड्रिनल ग्लैण्ड)
11.	पायजेब	कूल्हे, घुटने व पीठ
12.	बिछुड़ी	आंख एवं फॉम्कल ट्यूब
13.	अंगूठियां	संचारण एवं ब्लड प्रेशर
14.	काजल	मानसिक शांति
15.	कुंकुम बिंदी	पीनियल ग्लैण्ड्स

आभूषण न सिर्फ सौन्दर्य के प्रतीक हैं अपितु शरीर के प्रतिबिम्ब केन्द्रो पर दबाव भी डालते हैं।

●●●

राहत पहुँचाने की विधि

(Relaxation Technique)

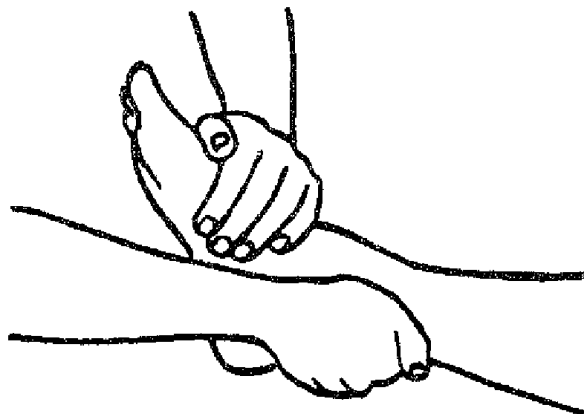
एक्युप्रेशर चिकित्सा में प्रमुख बिन्दु यह है कि सर्वप्रथम सम्बन्धित रोगी
को चिकित्सा हेतु तैयार किया जाता है। "पैरों में ही वे समस्त बिन्दु हैं जो श
त्येक अवयव से सम्बन्धित हैं।"

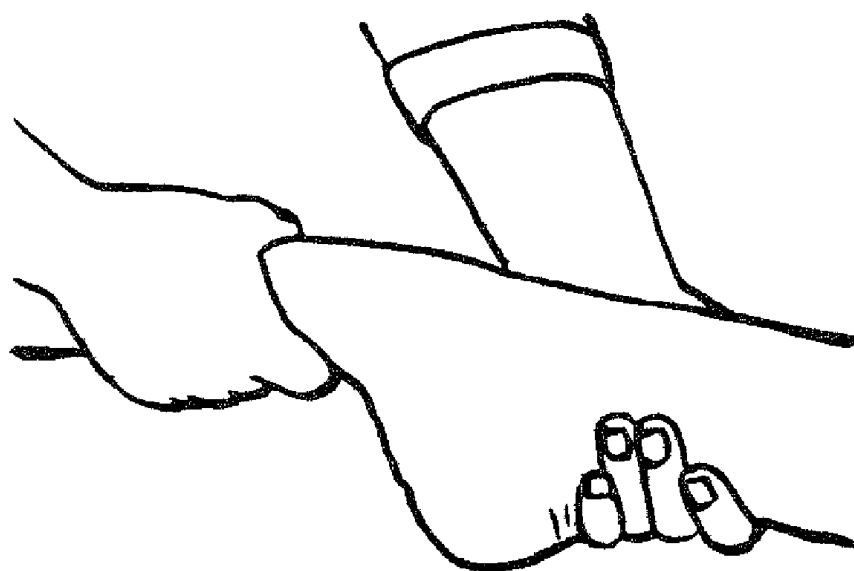
चिकित्सा पूर्व के कार्य को ही Relaxation (राहत तकनीक) कहते हैं।

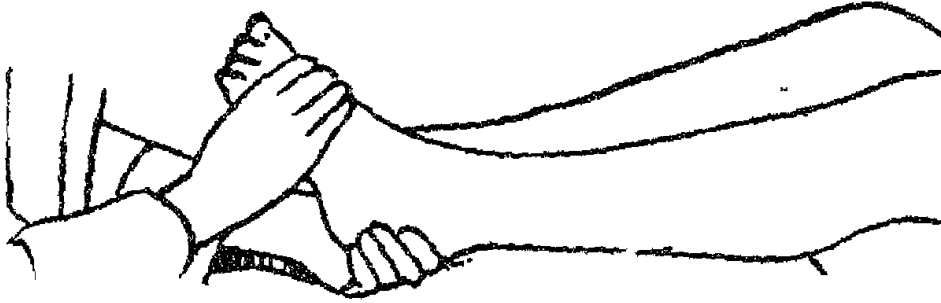
रिलेक्शन तकनीक में निम्न नियमों का पालन किया जाना चाहिए—

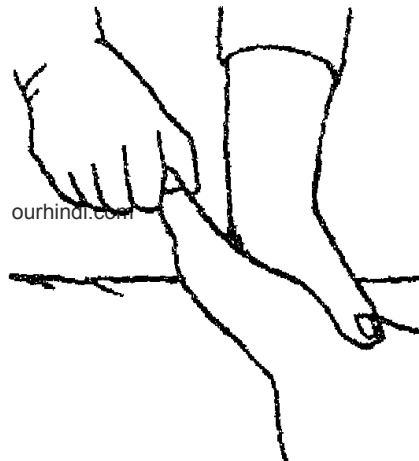
मालिश (Massage)—इस नियम के अन्तर्गत रोगी को सही तरीके
बिठाकर उसके दोनो पैरो एवं तलवो की जांच की जाती है। यह भी जांच करना जरूरी है कि सम्बन्धित पैर मे कहीं घाव, चोट अथवा अन्य कोई जख्म न हो। तत्पश्चात् प्रत्येक पैर पर हाथों की पांचों अंगुलियों से तलवे के ऊपर से नीचे एवं नीचे से ऊपर तक हल्की-हल्की मालिश की जानी चाहिए। ऐसा 15-20 बार किया जाना चाहिए।

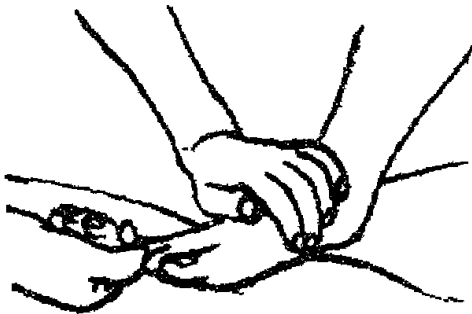
आकृति 64

2. **साइड मसाज (Side Massage)**—दूसरे चरण मे रोगी को खड़ा करके पंजे की दोनो हाथों से, पंजे के दोनों ओर ऊपर से नीचे की तरफ तथा कुछ हल्के दबाव से मालिश करनी चाहिए। ऐसा ही नीचे से ऊपर की तरफ Anti Clock-wise मालिश की जानी चाहिए। इस क्रिया को करीबन 15-20 बार दोहराना चाहिए।

आकृति 65

3. **पंजे को मोड़ना (Twisting)**—इस क्रिया के अन्तर्गत पूरे पंजे को दोनो हाथो से इस प्रकार पकड़ें कि हाथो के दोनों अंगूठे पैर के तलवे पर रहें एवं बाकी की अंगुलियां पजे के ऊपर रहे। फिर दोनो हाथो से पजे को मजबूती से पकड़ कर हाथो को एक-दूसरे की विपरीत दिशा मे घुमाएं। यह क्रिया भी 5-6 बार दोहराएं।

आकृति 66

तलवे का सहारा लेकर बाकी की अंगुलियो को पजे के ऊपरी हिस्से पर इस प्रकार रखे कि पूरा पजा पकड़ मे आ जाए। फिर इन्ही अंगुलियो द्वारा थोड़ा गहरा दबाव देकर धीरे धीरे ऊपरी अंगुलियो तक दबाव देते हुए बढ़े। यह क्रिया 5-6 बार दोहराएं।

आकृति 67

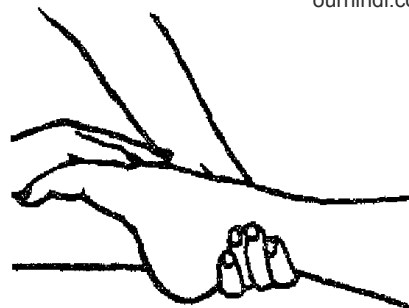
अंगूठा घुमाना (Toe Rotating)—इसके बाद एक हाथ से पजा पकड़ कर दूसरे हाथ से पैर का अंगूठा पकड़ें, फिर इसको दोनों दिशाओं मे सीधी एवं विपरीत दिशा में 4-5 बार घुमाये। इसी तरह अंगूठे को आगे-पीछे घुमाएं।

आकृति 68

अंगुलियाँ घुमाना (Finger Rotating)—उपरोक्त विधि अनुसार शेष चारो अंगुलियो को भी एक साथ या अलग-अलग घुमाये।

आकृति 69

टखने को घुमाना (Ankle Rotating)—एक हाथ की हथेली एड़ी को पकड़ें, तथा दूसरे हाथ से पंजे को अंगुलियों की तरफ से पकड़ कर, पूरे पंजे को उल्टी व सीधी दिशा में 8-10 बार घुमाये।

आकृति 70

टखने से खिंचाव (Ankle Streching)—एक हाथ की हथेली में एड़ी को पकड़ें तथा दूसरे हाथ से पजे को अंगुलियो से पकड़ कर पूरे पंजे को थोड़ी ताकत से ऊपर की तरफ एवं नीचे की तरफ खीचे इससे पूरे पांव मे नीचे की तरफ खिंचाव-सा महसूस यह क्रिया 4-5 बार करें। सारी क्रियाएं दूसरे पांव

अब रोगी के पांव चिकित्सा करने के लिये इस प्रकार आवश्य प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर द चिकित्सा शुरू करें।

आकृति 71

दबाव के प्रकार (Types of Pressure)

हल्का दबाव (Feather Touch)—कुछ नाजुक जगहों पर सिर्फ एक अंगुली या अंगूठे से बिल्कुल हल्का दबाव देते हैं उसे हल्का दबाव कहते हैं।

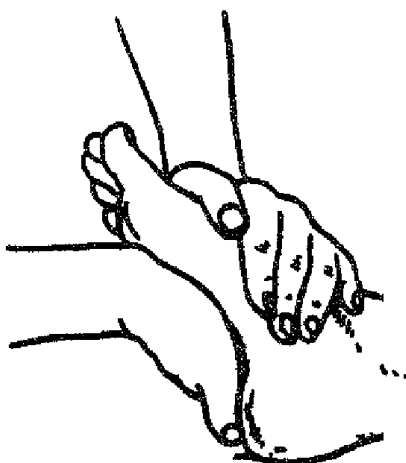
आकृति 72

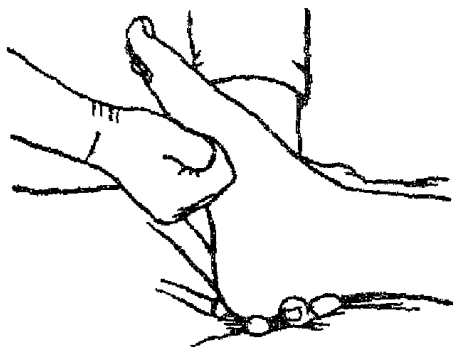
सामान्य दबाव (Normal Pressure)—शरीर पर काफी जगह अंगूठे अथवा उपकरण द्वारा उतना ही दबाव देया जाता है जितना रोगी सहन कर सके।

आकृति 73

दो अंगुलियों/अंगूठे का दबाव (Double Finger / Thumb Pressure)—एक अंगुली के ऊपर दूसरी अंगुली रखकर फिर दोनो अंगुलियों से दबाव देने को Double Finger Pressure कहते हैं। इसी प्रकार एक अंगूठे के ऊपर दूसरा अंगूठा रखकर दबाव देने को Double Thumb Pressure कहते हैं।

आकृति 74

हथेली का दबाव (Palm Pressure)—पूरी हथेली से किसी जगह पर दबाव देने को (Palm Pressure) कहते हैं।

आकृति 75

5. **दोनों हथेलियों का दबाव (Double Palm Pressure)**—एक हथेली के ऊपर दूसरी हथेली रखकर दबाव देने की क्रिया को *Double Palm Pressure* कहते हैं।

6. **पूरे शरीर का दबाव (Body Weight Pressure)**—दोनो हथेलियो द्वारा पूरे शरीर का दबाव (पूरी ताकत) लगाने को Body Weight Pressure कहते हैं।

आकृति 76

आकृति 77

राहत विधि—

एक्युप्रेशर चिकित्सा से पूर्व सर्वप्रथम नाड़ी संस्थान सक्रिय किया जाता है। इस विधि के अंतर्गत 'रिलेक्स' करते समय सर्वप्रथम बायें पैर से शुरूआत की जानी चाहिए। पांव को हाथ की दोनो हथेलियों के बीच रखकर शुरुआत में हल्के दबाव के साथ नीचे से ऊपर की तरफ हल्की मालिश करें जिससे रक्त संचरण की शुरूआत हो सके। इस प्रक्रिया मे मालिश के दौरान एक हाथ आगे की तरफ चलता रहे और दूसरा धीरे-धीरे पीछे की तरफ आये। शुष्क त्वचा होने की दशा में आप 'Olive oil' तेल का प्रयोग भी कर सकते हैं। ऐड़ी के मालिश करते समय पांव को थोड़ा ऊपर उठाएं और चारों तरफ उपर्युक्त प्रक्रिया के अनुसार मालिश करे।

इस विधि के अन्तर्गत उपर्युक्त राहत विधि संख्या एक के अनुसार थोड़ा तीव्र गति से उसी प्रक्रिया को दोहराया जाना चाहिए। इसमें नाड़ी संस्थान को बल देने के लिए मालिश का दौर ऊपर से नीचे की तरफ भी दिया जाना चाहिए।

इस विधि मे पैर की जकड़न एवं सूजन दूर करने के लिए पैर को आगे एवं पीछे ऐड़ी को पकड़ते हुए आहिस्ता आहिस्ता घुमाएं। यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि पांव को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाये रखे।

उपर्युक्त विधि के अन्तर्गत पांव को हाथ मे लेकर अपने अंगूठे द्वारा दबाव देते हुए चारो तरफ घुमाया जाना चाहिए। इससे प्रतिबिम्ब केन्द्र सक्रिय होगे और प्राणऊर्जा का प्रवाह निर्विघ्न चलने लगेगा। आकृति सं. 68 मे जो दबाव दिया जाएगा उससे हृदय वाहिनियो, थायराइड और श्वसन क्रिया को सक्रियता मिलेगी। आकृति संख्या 69 मे दिये जाने वाले दबाव से गठिया एवं जोड़ों के दर्द मे राहत पहुंचेगी।

आकृति सं. 70 के अन्तर्गत मरीज के दाएं पैर को पकड़कर अपनी बायी जाघ पर इस प्रकार रखे कि पांव की अंगुलिया एवं अंगूठे खुले रहे। इस विधि में अंगूठे से अंगुलियो तक बारी-बारी से पहले थोड़ा मालिश करे, बाद मे हल्के रूप से प्रेशर देने के साथ आगे की तरफ खीचे, फिर चारो तरफ मालिश करें। इस प्रक्रिया से श्वास सम्बन्धी रोग जैसे—साइनस, खांसी, जुकाम, अस्थमा इत्यादि व्याधियो मे राहत मिलती है।

आकृति सं 71 में दी गई विधि से रीढ़ की हड्डी को सक्रियता मिलती है। कमर, पीठ एवं मांसपेशियो के दर्द मे यह विधि अत्यन्त उपयोगी है।

सूर्य केन्द्र (Solar Plexus Relaxation) :—

उपर्युक्त विधि के अन्तर्गत शरीर की महत्वपूर्ण प्राण ऊर्जा का प्रवाह निर्बाध रूप से मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होता है जिससे मनुष्य की जटिलतम समस्याए जैसे मानसिक तनाव एवं निष्क्रियता सम्बन्धी व्याधियो में आश्चर्यजनक रूप से राहत मिलती है।

अंगूठे से दबाव (Thumb Pressure) :—

इस विधि के अन्तर्गत पांव के तलुए में ऊपर से नीचे की ओर प्रेशर दिया जाता है। यह ध्यान रहे की अंगूठा बिल्कुल सीधा रखकर दबाव दे। इस प्रक्रिया से हृदय एवं यकृत के सभी संस्थान सक्रिय रहते हैं।

नाभिचक्र से सम्बन्धित राहत विधि :—

इस विधि के अन्तर्गत नाभिचक्र से सम्बन्धित समस्त व्याधियो मे राहत मिलती है इसमें अगूठे को थोड़ा मोड़कर सम्बन्धित केन्द्रों पर दबाव देते है नाभिचक्र के

साथ-साथ श्वास, दमा जैसी समस्याओं का भी निवारण होता है।

एड़ी के घुमाव की प्रक्रिया :—

इस विधि के अन्तर्गत एड़ी के चारों तरफ प्रेशर दे जिससे शारीरिक थकान एवं घुटनो के दर्द में राहत मिलती है। इस विधि में एड़ी से पिंडलियों तक दबाव दिया जाना चाहिए।

पाचन संस्थान, गुर्दे सम्बन्धी व्याधियों में राहत पहुंचाना :—

इस विधि में चित्र के अनुसार पांव मे मुट्ठी के द्वारा 'आटा गूंधने की' विधि द्वारा दबाव दिया जाता है। इससे शरीर के पाचन संस्थान के समस्त रोगों (Urinany Problems) गुर्दे सम्बन्धी रोगों में अत्यन्त लाभप्रद है।

पुरुषों की गुप्त व्याधियों में राहत विधि :—

इस विधि के अन्तर्गत पांव को एक हाथ से पकड़कर एड़ी से पंजे के चारो ओर दबाव दिया जाता है जिससे पुरुषजनित व्याधियों में सुधार होता है।

स्त्रीजनित व्याधियों में राहत विधि :—

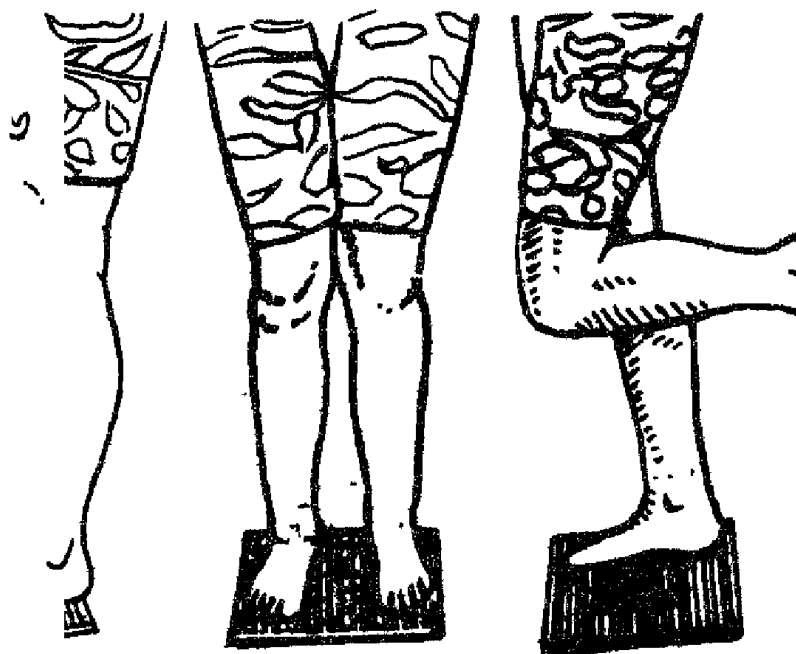
इस विधि के अन्तर्गत उपर्युक्त प्रक्रिया के अनुसार दबाव देने से स्त्री रोगो जैसे—मासिक धर्म में रुकावट, अधिकता, श्वेत प्रदर, थकान इत्यादि रोगों मे राहत मिलती है।

❀❀❀

शर चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाले प्रमुख उपकरणों का परिचय एवं उपयोग

uction & Utility of Acupressure Instruments)

ार चिकित्सा में कुछ विशेष उपकरणों की सहायता से रोगी स्वयं ही : कर सकते हैं। ये उपकरण जहाँ आसानी से काम में लाए जा सकते तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण से बने होने के कारण दुष्प्रभाव भी नहीं छोड़ते। पकरण निम्न प्रकार हैं।

. (Power Mat) :—

आकृति 78

पॉवर प्लेट पर दोनो पाँव रखकर 4-5 मिनिट कदमताल (Walking) करने से पांवो के सभी प्रतिबिम्ब केन्द्र स्वतः ही दबते हैं। सुबह पांच मिनट किया गया कदमताल आधे घंटे के व्यायाम के बराबर सिद्ध होता है।

इसके नियमित प्रयोग से—

1. शरीर में नई ऊर्जा एवं स्फूर्ति का संचरण होता है।
2. शरीर में रक्त-संचरण का प्रवाह निर्बाध बना रहता है।
3. शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रबल होती है।
4. इसके नियमित प्रयोग से अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ नियमित एवं सुचारु रूप से कार्य करती हैं जिससे शारीरिक संतुलन स्थापित होता है।
5. एड़ी-पंजों के दर्द, शियाटिका, घुटनों के दर्द तथा मोटापा कम करने में विशेष उपयोगी है।

एनर्जी रोलर (Energy Roller) :—

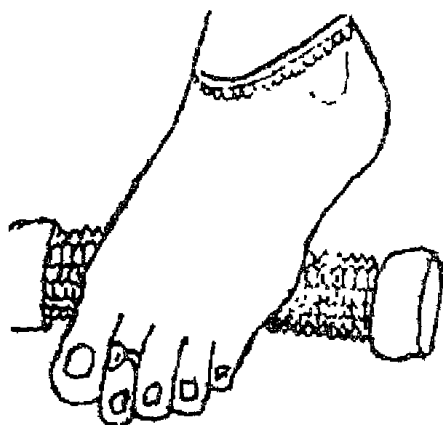
जिस तरह पांवो में प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं उसी तरह हाथों में भी शरीर के सभी अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र स्थित होते हैं। एनर्जी रोलर को दोनो हथेलियो के बीच रखकर घुमाने से यह सभी प्रेशर बिंदुओं पर समुचित दबाव दे देता है जिससे हाथों की अकड़न, साइनस, सिरदर्द आदि व्याधियों के उपचार में सहायता मिलती है। पिरामिड प्लेट पर कदमताल करते समय भी इसे हथेलियों में घुमाना चाहिए। यह थकान और दर्द को तुरंत दूर करने के साथ ही प्रतिप्रभाव-रहित भी है

आकृति 79

स्पाइन रोलर (Spine Roller with 4 Magnets) :—

चुम्बकीय स्पाइन रोलर में लगे मेग्नेट दर्द को दूर करने के साथ ही शरीर में चुम्बकीय ऊर्जा का संचार भी करते हैं जो रक्त-संचरण को निर्बाध बनाने मे सहायक हैं। मरीज को उल्टा लिटा कर इस रोलर को कमर में चलाने से सरवाईकल स्पोन्डोलाइसिस, कमर में दर्द एवं जकड़न, शियाटिका दर्द में विशेष आराम मिलता है। इसी प्रकार पांवो के पृष्ठ भाग में नितंबो से पिंडलियो तक चलाने से यह रोलर घुटनों के दर्द तथा पिंडलियों के दर्द में भी लाभदायक सिद्ध होता है।

आकृति 80

फुट रोलर (कृष्ण चक्र) (Foot Roller) :—

आकृति 81

पाँवों के बिंदुओं पर सामान्य प्रेशर देने के लिए फुट रोलर का उपयोग किया जा सकता है। कुर्सी अथवा स्टूल पर बैठकर रोलर को जमीन पर रखकर पांवो के पंजे इस पर चलाते हैं जिससे पंजो को उपयुक्त प्रेशर भी मिल जाता है तथा स्फूर्ति बनी रहती है।

मैजिक बल्ला/सेल्फ मसाजर (Magic Massager) :—

जैसा कि नाम से विदित है इसकी सहायता से आप स्वयं ही शरीर पर मसाज कर सकते हैं। गर्दन की अकड़न, कन्धे एवं पीठ दर्द, हाथ मे दर्द, बाजू की नस का दर्द हटाने के लिए इसे दोनों हाथों में थामकर गर्दन, कंधे व पीठ के चारों ओर घुमाया जाता है।

आकृति 82

पिरामिड रोलर Roller/ Energy Handle) :—

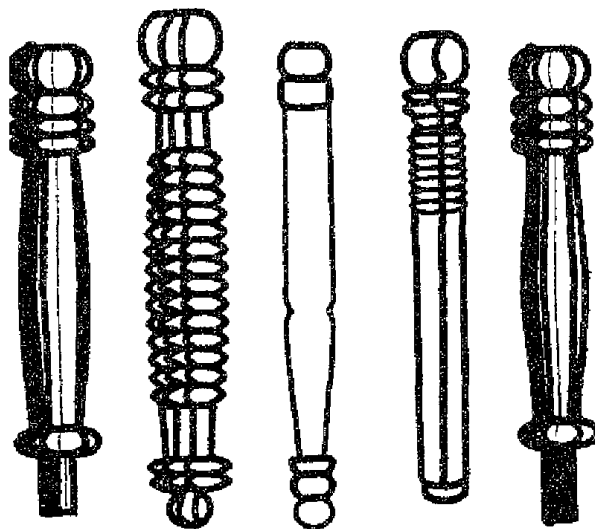
इस रोलर को सहायता से पकड़कर पैरो के पंजो तथा हाथ से सभी प्रकार के द आराम मिलता है। बच्चे विकास के लिए एन हैण्डल द्वारा पूरे शरी की जा सकती है। पोलियो की चिकित्सा

र (Multiplex Massager) :–

ः व्हील्स से बना यह रोलर चलने में बड़ा लचीला होने के का
ो भाग पर आसानी से चलाया जा सकता है। कमर दर्द, गठि
, कन्धे एवं बाजू के दर्द के उपचार के साथ-साथ यह शरीर
करता है जिससे तनाव एवं थकान दूर होकर नई स्फूर्ति का संच
ा तात्पर्य है कि पाँच से दस मिनट इस रोलर को चलाकर श
थकान को मिटाया जा सकता है।

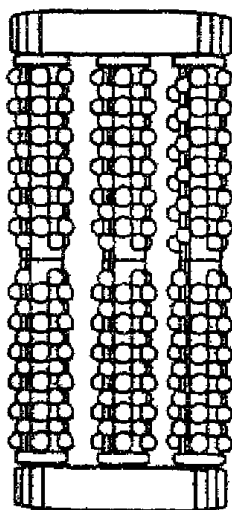
आकृति 84

ıy) :–

पैरों के तलुवे में स्थित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के लिए ि
उपकरण है। इस क्षेत्र मे विभिन्न प्रकार की जिम्मियाँ उपलब्ध
गी सिद्ध हो सकने वाली जिम्मी का चित्र नीचे दिया गया है। ः
प्रेशर पाइन्ट्स पर दबाव दिया जाता है तथा मोटे पाइन्ट वाले
इन्ट दबाए जा सकते हैं। इसे एनर्जी रोलर की तरह हथेलियों के
सकता है

आकृति 85

न जिम्मी (Cervical Jimmy/Mini Roller) :—

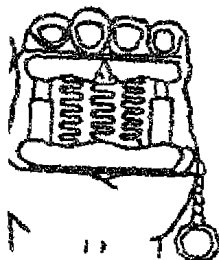
रामिड रोलर से छोटी होने के कारण इसे
से शरीर के नाजुक हिस्सों (गर्दन के पीछे,
पैरों की अंगुलियों, कलाई तथा एड़ी) पर
से चलाया जा सकता है।

ल (Wonder Roll / Small / Big /
:—

आकृति 87

आकृति

तीन रोलरो
लकड़ी के बॉक्स
होता है जिस प
गठिया और पैराल

ी लाभ प्राप्त किया जा सकता है। पोलियो के वे रोगी जो पिरामिड प्लेट पर होने में असमर्थ हों वे भी कुर्सी पर बैठकर वंडर रोल का उपयोग कर सकते

र एक्सरसाइजर :—

आकृति 88

कलाई में दर्द होने अथवा हथेलियों और अँगुलियों की अकड़न दूर करने के लिए फिंगर एक्सरसाइजर को चित्रानुसार दबाना चाहिए।

It is very useful in case of tension, headache and nervousness.

पॉवर चुम्बक (Low Power Magnet—Pair) :—

रोगियों की सुविधा के लिए इस चुम्बक के अलग-अलग ध्रुवों को लाल एवं ं रंग से प्रदर्शित किया गया है। लाल रंग वाला भाग दायीं ओर तथा नीले रंग ा भाग शरीर के बायी ओर के प्रभावित हिस्सों पर लगाने से आराम मिलता है। क का लाल रंग वाला भाग उत्तरी ध्रुव तथा नीला भाग दक्षिणी ध्रुव को इंगित ा है।

बकीय नी केप (Knee Cap—Pair) :—

आकृति 89

घुटनो के दर्द, घुटनों का आर्थराइटिस तथा जोड़ों की सूजन होने पर इस बेल्ट को घुटनो पर 15-20 मिनट बाँधने से कुछ ही दिनों में विशेष लाभ मिलता है।

बेक एण्ड बेली बेल्ट (Magnetic Belt) :—

आकृति 90

पेट और कमर सम्बन्धी तकलीफों के लिए विशेष प्रकार का चुम्बकीय बेल्ट होता है जिसे 15 30 मिनट तक बांधा जाता है। पेट सम्बन्धी विकार, गैस, ों मे सूजन, भूख न लगना, मोटापा कम करने के लिए पेट की तरफ करके बाँधते हैं तथा कमर दर्द होने पर कमर मे बाँधते हैं।

चुम्बकीय हार (Naklace) :—

It is valuable in treatment of :—

1. CERVICAL
2. NECK
3. THYROID
4. THYMUS
5. BREATHING
6. HEART

आकृति 91

रक्तचाप बैल्ट (B.P. Watch) :—

रक्तचाप बैल्ट, उच्च एवं निम्न रक्तचाप दोनों को सामान्य करने मे मदद करता है। उच्च रक्तचाप में बैल्ट को दाहिने हाथ की कलाई पर बांधें।

निम्न रक्तचाप मे—बैल्ट को बाएँ हाथ की कलाई पर बांधें।

उपयोग का समय—रक्तचाप सामान्य होने तक नियमित प्रयोग करे। आवश्यकता पड़ने पर पूरे दिन भी पहन सकते हैं।

Note : This watch does not display your Blood Pressure time.

चुम्बकीय चश्मा (Magnetic Eye Care) :—

It is valuable for—

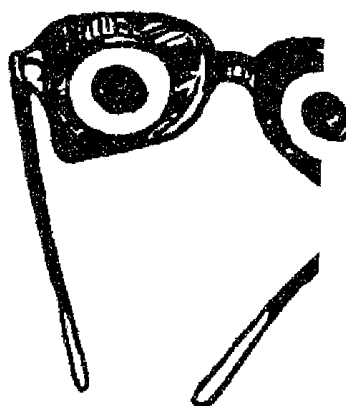
Old Age Sight

Hyper Sensitivity to light.

Near Sightedness

Far Sightedness

General Relaxation

Use—15 Minutes two times a day, open or closed Eyes.

आकृति 92

ट्विस्टर (Body Weight Reducer Disk—Magnetic) :—

Twistwer is a light weight, durable, modem exerciser, and best to remove excess fat.

MASSAGER With Heat/ without Heat.

विभिन्न एक्युप्रेशर पाइन्ट्स पर इस वाइब्रेटर की सहायता से उपचार दिया जा सकता है। विशेष तौर पर मसाजर विद् हीट का उपयोग जोड़ों की सूजन तथा कमर दर्द आदि दूर करने मे भी किया जाता है।

SAFETY MASSAGER FOR :—

- Body Aches
- Stiff Joints.
- Strains, Cramps.
- Trimming the Waist line
- Falling Hair
- Improves Bust line
- Insomnia
- Sprains

रोग और उनके उपचार बिन्दु

(Pressure Points for Diseases)

क्र.सं.	रोग	संबंधित दाब बिन्दु
1	अपेन्डिक्स	आईवाल्व, डायफ्राम, सोलर
2	अेलर्जी	आईवाल्व, अेड्रीनल, एक्स पोईन्ट्स, पिच्युटरी
3	एनीमिया	स्लीन, लीवर, के. यू. बी.
4	अेनजाईना पेक्टोरिस	हार्ट, लंग्ज, सरवाईकल, थोरेसीक, सीगमोईड, डायफ्राम, सोलर
5.	आर्थराईटिस	जी पी. रेफरल, रिप्लेक्स एरिया, जी. एल. 4
6	अस्थमा	चेस्ट पोइन्ट लंगज, एड्रीनल, आईवाल्व, डायफ्राम, ब्रोन्कल ट्यूब, इन्ट्रास्केप्यूलर, सायनस नेक पीट पॉइंट्स
7	टखने की सूजन	किडनी, अेड्रीनल, लीफ रेफरल एरिया
8	मुहांसे	लीवर अेड्रीनल, जी. एल 4, के. यू. बी , इन्टस्टाईन, थायराईड, डायफ्राम
9	अेडीनोईड्ज	एम. ओ., ग्रेट टो, पिच्युटरी, लिम्फ, थाईराईड, पेराथायराईड
10.	अल्कोहोलिज्म	लीवर, पेन्क्रीयाज, डायफ्राम, अेड्रीनल
11.	हाथ में दर्द	एम. ओ. नेप, सोल्डर, स्केप्युला, आर्मपोईन्ट, सरवाईकल
12	स्त्रियों की छाती में दर्द	चेस्ट लंग्ज, मेटाटारसल पिच्युटरी थायराईड

ब्लेडर, किडनी प्रोब्लम	के यू. बी , अेड्रीनल, लोअर स्पाईन, लिम्फ, जी एल. 4
बर्साईटिस सर्व्हाय-कल स्पॉंडेलायटीस	ओक्सीपीटल, स्केप्युला, हाथ के पोईन्ट, सोल्डर का रिफ्लेक्स, स्प्लीन, टो-ट्वीस्टींग
बिस्तर गीला करना Bed Wetting	के. यू बी , डायफ्राम, लोअर स्पाईन, पिच्युटरी
चेहरे का पक्षाघात	सरवाईकल, सायनस, बिग टो, ओक्सीपीटल
श्वास मे बदबू	स्टमक, लीवर, इन्टेस्टाइन, सायनस, लिम्फ, बिग टो
ब्रोन्काईटीस	चेस्ट, लंग्ज, आईवाल्व, अेड्रीनल, डायफ्राम
कोलन सूजन कोलायटीस	कोलन, लीवर, अेड्रीनल, लोअर स्पाईन, डायफ्राम, गालब्लेडर, लंग्ज
कब्जिअत कॉन्स्टिपेशन	अेड्रीनल, लोअर स्पाईन, सीग मोईड, आई वाल्व, स्टमक 9 पोइन्ट्स, डायफ्राम
क्रेम्प्स	ओक्सीपीटल, सोल्डर, स्केप्युला, हिप, नी। शियाटीका, लोअर स्पाईन, पेराथायराईड, अेड्रीनल।
पीठ मे दर्द	मेटाटारसल, डायफ्राम, जी. एल. 4
मोतियाबिन्द, कॅटॅरॅक्ट	आई रीफ्लेक्स, नेक एरीया सरवाइकल, आँख के लोकल पॉइंट्स, टो पॉइन्ट्स, के. यू. बी.
बच्चो में श्वास की तकलीफ, आवाज सी आने लगे	डायफ्राम, ब्रोंकीअल ट्युब, आई वॉल्व, चेस्ट लंग्ज, ओल टोज।
सीरोसीज़, लीवर का सीरोसीज	लीवर, गाल ब्लेडर, जी. एल. 4, एक्सपोइन्ट, पेनक्रीयाज़, स्प्लीन, आई वॉल्व, लिम्फ, के. यू बी.
सरवाइकल स्पोन्डे-लाईसीस	सोल्डर पॉइन्ट्स, आर्म पॉइन्ट्स, इन्ट्रेस्कोप्युला, स्प्लीन टो-ट्वीस्ट, रिफ्लेक्स पॉइन्ट्स
पॉंव के तलवे मे कील कॅलिसिस कॉर्न	जी एल. 4, एक्स पॉइन्ट्स
सर्दी (Cold)	चेस्ट, लंग्ज, अेड्रीनल, इन्टेस्टाईन, पिच्युटरी, लिम्फ
बच्चों के रोग	ऑल ग्लैण्ड्स, डायफ्राम

मानसिक उदासी डिप्रेशन	पिच्युटरी, स्प्लीन, सोलर, लीवर, डायफ्राम, एड्रीनल
डायबीटीज़ या मधुमेह	जी. एल. 4, पेनक्रीयाज, लीवर, गाल ब्लेडर, इन्टेस्टाइन
पाचनतंत्र की तकलीफ	लीवर, गाल ब्लेडर, स्टमक, इन्टेस्टाइन, डायफ्राम
सूखी और तैलीय त्वचा	थायराईड, अेड्रीनल
पेचिश (डायोरिया)	अेसेन्डींग कोलन, डायफ्राम, लीवर, ट्रान्सवर्स कोलन, अेड्रीनल
बहरापन—कान के रोग (डेफनेस)	इयर रिफ्लेक्स, सरवाईकल, नेक की बगल, बिग टो की बगल, थ्रोट, नेक
चक्कर आना	नेक की बगल, इयर रिफ्लेक्स, सरवाईकल
दिमागी सूजन (एन्सेफेलायटीस)	जी. एल. 4, लिम्फ, ब्रेन पॉइन्ट्स
फिट्स, (एपिलेप्सि)	डायफ्राम, कोलन, आईवाल्व, स्पाईन, नेक का भाग, जी. एल 4, एम ओ.
एडेमा, फ्लुईड रिटेंन्शन	लिम्फ, के. यू. बी., एड्रीनल
आँख की प्रोब्लम	आई रिफ्लेक्स, नेक एरिया, सरवाइकल, ओल टोज, पिच्युटरी, के. यू. बी.
कान का दर्द	इयर रिफलेक्स, ओल टोज, थ्रोट, नेक
एग्झिमा	लीवर, अेड्रीनल, कीडनी, इन्टेस्टाईन, थायरड, डायफ्राम
मूर्छित होना	पिच्युटरी, एम. ओ., नोज पोइन्ट, सायनस लास्ट थ्री पॉइन्ट्स, लोकल
नसों में चरबी की पर्तें जमना	थायरोइड, पूरे पाँव के तले में पॉइन्ट्स, जी. पी.
गेस	इन्टेस्टाईन, स्टमक, लीवर, गाल ब्लेडर, पेन्क्रीयाज
हड्डी का टूटना - अस्थिभंग	रिफ्लेक्स व रेफरल पोइन्ट्स

ग्लुकोमा	आईरिफ्लेक्स, थ्रोट, नेक, ओल टोज, के. यू. बी., डायफ्राम
पित्ताशय की पथरी	थायराइड, गाल ब्लेडर, लीवर
गाउट	के. यू. बी. और रिफ्लेक्स पोइन्ट्स
सिरदर्द	बिग टो, सायनस, सोलर, स्पाइन, जी. एल. 4, क्राउन पोइन्ट्स, एक्स पॉइन्ट्स
हेमरोइडस (पाईल्स)	हेमरोइडस, एड्रीनल, सीगमोइड, लोअर स्पाइन रेक्टम
हीप (कुल्हे)	हीपनकल, फिफ्थ जोन, मेटाटारसल
हाईपरटेन्शन, हाई ब्लड प्रेशर	डायफ्राम, के. यू. बी., पिच्युटरी, एड्रीनल, थायराईड, एम. ओ. नेप, इयर, फोर्क, थ्रोट, मिड फिन्गर
हिचकी	डायफ्राम, इन्टेस्टाईन, स्टमक, सोलर, इन्ट्रास्केप्युलर
हृदय रोग, हार्डनिंग ऑफ आर्टरीज	लंग्ज, हार्ट, डायफ्राम, सोलर गेस्ट्रोइन्टेस्टाईन
हाई कोलेस्ट्रोल (High Cholestrol)	थायराईड, लीवर, गाल ब्लेडर
लो बी. पी. (हायपो-टेन्शन)	एड्रीनल, पिच्युटरी, थायराइड, एम. ओ. ओक्सी-पीटल, शोल्डर, सोलर
हे-बुखार	आईवाल्व, ओल टोज, जी. एल. 4, कोलन, चेस्ट, लंग्ज, एक्स पाइन्ट
पेट का हर्निया	ग्रोईन एरिया, कोलन, एड्रीनल
हीयेटस हर्निया	डायफ्राम, स्टमक, एड्रीनल
हाईपोग्लोसेमीया	पेन्क्रीयाज, लीवर, गाल ब्लेडर, डायफ्राम
युटरस का ऑपरेशन	ओड्रीनल, थायराइड, पिच्युटरी, युटरस, ओवरीज, फेलोपाईन ट्यूब
अपचन	इन्टेस्टाइन, लीवर, गाल ब्लेडर, डायफ्राम, स्टमक
वीर्यशक्ति में कमी (इंपोटैन्सी)	एक्स पाइन्ट, जी. एल. 4, स्पाइन, स्पाइन रिफ्लेक्स, डायफ्राम

बजरता (इन्फर्टिलिटी)	एक्स पॉइन्ट्स, स्पाईन रिफ्लेक्स, जी एल 4, डायफ्राम
अनिद्रा (इन्सोम्निया)	सायनस, स्पाईन रिफ्लेक्स, ओल ग्लेन्ड्स, एक्स पाइन्ट
पीलीया - (जॉन्डिस)	लीवर, गाल ब्लेडर, स्प्लीन, स्टमक, आईवाल्व
रोग संक्रमण इन्फेक्शन	अेड्रीनल, जिस भाग को लगा उसके लिम्फ, जी. एल 4
पथरी, किडनी स्टोन	के. यू. बी , डायफ्राम, पेराथाइराईड
कमर का दर्द	बेक प्रेशर, के. यू बी., स्पाइन रिफ्लेक्स
मेनीमजाईटीस	बिग टो, हील, स्पाईन, जी. एल 4, एक्स पाइन्ट, लिंफ
रीढ़ में/दिमाग में रक्त जमना	स्पाईन, जी. एल 4, एक्स पाइन्ट, डायफ्राम, लिम्फ, ब्रे॰ पोइन्ट
मायोस्थेनीया ग्रेवीस	अेड्रीनल, पेराथाइराईड, बेक प्रेशर
माईग्रेन	हेड पोइन्ट, बिग टो, लीवर, गाल ब्लेडर, सोलर
स्त्रीरोग (मेनोपॉज)	जी एल 4, थायराईड, डायफ्राम, लोअर स्पाइन, एक्स पाइन्ट
आर्तव एंठन (मेन्स्टुअल क्रॅम्प)	एक्स पाइन्ट, लीम्फ, लोअर स्पाईन, के. यू बी , डायफ्राम
आर्तव प्रोब्लम (मेन्स्टुअल प्रोब्लेम)	एक्स पाइन्ट, लिम्फ, प्लेटफार्म पोइन्ट, स्पाइन रिफ्लेक्स
नाक के रोग	सायनस पोइन्ट्स, बिग टो, आईवाल्व, अेड्रीनल, चेस्ट लं॰
पेरालीसिस	सारे पोइन्ट्स, रेफरल रिफ्लेक्स, लोकल
हाथ पाँव में पसीना	ओल ग्लेन्ड्स, लोअर इन्टेस्टाइन, किडनी, डायफ्राम, हार्ट
न्युमोनिया	लिम्फ, आईवाल्व, एड्रीनल, डायफ्राम, चेस्ट, लंग्ज, इन्टेस्टाईन
पारकीसन	आल ग्लेण्ड्स, स्पाईन, लिम्फ, जी. एल 4, लम्बर स्पाइन एक्स पाइन्ट
पाँव के दर्द	10+3+8+3 चौथा पाचवां अेन मेटाटरसल

84.	सोरायसीज (Psoriasis)	थायराईड, अेड्रीनल, लीवर, इन्टेस्टाईन, डायफ्राम, के. यु बी., जी एल. 4, एक्स पाइन्ट, दूसरा ओन, रिलॅक्स
85.	प्लुरसी	लिम्फ, आईवाल्व, अेड्रीनल, जी. एल. 4, एक्स पाइन्ट, डायफ्राम, चेस्ट, लग्ज, गैस्ट्रो इन्टेस्टाईन
86	प्रोस्टेट प्रोब्लम	एक्स पॉइंट्स
87.	त्वचा पर खुजली	अेड्रीनल, लीवर, डायफ्राम, के. यू बी
88.	सायनोसायटिस	सायनस पॉइंट्स, ओलटोज, आईवाल्व, अेड्रीनल, चेस्ट, लंग्ज
89.	मसल्स मे वाइब्रेशन्स, स्पाझम्	हार्ट, लंग्ज, सरवाईकल, थ्योरेसीक, सीगमोइड, कोलन, डायफ्राम
90	स्लिप्ड डिस्क	रिफ्लेक्स स्पाईन, बेक प्रेशर
91	अंगो पर दबाव के कारण दर्द (Strain)	रिफ्लेक्स एरिया पॅव पर और रेफरल एरिया
92	अवयवों की क्रिया का बंद होना, ब्रेन हेमरेज के चिह्न (Stroke)	टोप ऑफ बिग टो, अपोजीट (रेफरल एरिया), साइड के रीरिफ्लेक्स पॉइंट्स
93	आँख की बिलनी, स्टाय	आइ रिफ्लेक्स, सारे टो के नेक एरिया
94.	कन्धे के दर्द	शोल्डर लोकल रिफ्लेक्स, टो रोटेटिंग टो ट्वीस्टिंग
95.	शारीरिक इन वोलेन्टरी कंपी	स्पाईन, डायफ्राम, एक्स पॉइंट्स
96.	गले में दर्द - काकल (टॉन्सील, सोअर थ्रोट)	लिम्फ, ओल टोज, नेक, सरवाईकल, अेड्रीनल
97	अनियमित धड़कन, कम, अधिक अचानक हो	अेड्रीनल, हार्ट, सरवाईकल, थोरोसीक, थायराईड
98.	कान में आवाज	इअर रिफ्लेक्स, सरवाइकल, बिग टो, नेक
99.	चेहरे पर आगे के भाग मे नर्व का दर्द	नेप अेरीया, सरवाईकल, डायफ्राम, के. यू. बी

100.	त्वचा पर लाल व ब्राऊन दाग पड़ना	जी. एल. 4, इन्टेस्टाईन, लीवर, होल स्पाईन, एक्स पॉइंट्स
101.	जबान, जीभ	बिग टो, नेक एरिया, जीभ के पोइन्ट
102.	दांत में दर्द	ओलटोज, नाखून के नीचे के हिस्से में दबाना
103.	शियाटिका	10+3+8+3 के साथ कोसीवजियल, शियाटीका रिफ्लेक्स, हीप पोइन्ट्स, लिम्फ, लम्बर स्पाइन, के यू. बी., हेमोरोईड्स, एक्स पॉइंट्स
104	पीठ के बीच के भाग मे दर्द	स्पाइन, सोलर प्लेक्सस्
105	अल्सर	अल्सर रिफ्लेक्स, डायफ्राम, स्टमक, स्प्लीन, इन्टेस्टाईन, लिम्फ
106	रक्त में नाइट्रोजन टोक्सीन युरेमिक	के यू. बी., एड्रीनल, लिम्फ
107	वर्टीगो	इअर रिफ्लेक्स, नेक एरिया, सरवाईकल, बिग टो
108.	वेरीकोज वेन्स	कोलन, लीवर, एड्रीनल, रेफरल एरिया हाथ पर, हेमरोईड्स
109.	कफ होना, वमन या उल्टी, मोशन सिकनेस (Vomitting)	इअर रिफ्लेक्स, डायफ्राम, सोलर, गेस्ट्रो-इन्टेस्टाईन, नेक, स्पाईन
110.	श्वेत प्रदर (White Discharge)	प्लेटफोर्म पोइन्ट, एक्स पोइन्ट्स, के. यू. बी , लिम्फ

आहार चिकित्सा (Dietics-Cure)

अन्न ब्रह्म का मानव देह से सम्बन्ध :

मानव को प्रभु का पुण्य प्रसाद माना गया है। किसी ने कहा है कि 'जैसा खाते हैं अन्न, वैसा होता है मन' अतः जब आहार शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पुष्टि का साधन छोड़कर केवल इन्द्रिय-तृप्ति और विलास का साधन बन जाता है, तब वह खाने वाले को ही खा जाता है। अर्थात् उसका आध्यात्मिक पतन प्रारम्भ हो जाता है। वस्तुत. आज के भौतिकवादी युग में यही हो रहा है। यही कारण है कि मानसिक शांति से हम भटक रहे हैं। वस्तुतः हमें जीवन मे जीने के लिए खाना है न कि खाने के लिए जीना है। स्वस्थ शरीर बनाए रहने के लिए उचित मात्रा मे सात्त्विक आहार लेना जरूरी है।

भारतीय संस्कृति में वैदिक काल से ही संतुलित जीवन जीने का महत्व देते हुए अन्न को देवताओं की तरह पूज्य माना गया। किसी भी अन्न को हमारी शास्त्रीय मर्यादाओं में अपमानित करने की बात नहीं बताई गई बल्कि उसके प्रति पूजाभाव दर्शाया गया है। भोजन हमारे लिए कुछ भी खा-पीकर पेट भरना नहीं अपितु यज्ञ समान है।

हमारे प्राचीन धर्मग्रन्थों में महर्षि मनु ने मनुस्मृति में पंच महायज्ञों की पूजा करने की राय दी गई है। ये पंच महायज्ञ है—ब्रह्मयज्ञ, पितृयज्ञ, भूतयज्ञ, देवयज्ञ एवं मनुष्ययज्ञ।

वेद शास्त्र अपने धर्मग्रन्थ ज्ञान-विज्ञान का साहित्य पठन-पाठन, संध्या उपासना, गायत्री मंत्र या अपने इष्ट की [illegible] ब्रह्म या ऋषि यज्ञ है

नित्य यथाशक्ति श्राद्ध, तर्पण पितृ यज्ञ है। हवन देव यज्ञ है। बलि भूत यज्ञ है और अतिथि सत्कार मनुष्य यज्ञ है। जितना भी सम्भव हो उतना इनमे से करने के बाद ही शांतिपूर्वक भोजन करना चाहिए।

कई लोग शंका-भरा प्रश्न करते है कि उनकी जरूरत क्या है। मनुस्मृति मे महर्षि मनु ने स्पष्ट कहा है कि 'गृहस्थ के घर नित्य प्रति चूल्हा, चक्की, झाड़ू चलने फिरने से, जलने, दबने आदि से मरने वाले प्राणियों के पाप की निष्कृति के लिए इन क्रियाओ की पर्याप्त महत्ता है। इसलिए ये हर रोज आवश्यक हैं। देव यज्ञ से देवताओं की, मनुष्य यज्ञ से मनुष्यों की और भूत यज्ञ से भूतो की परितृप्ति भी होती है। पितृ तर्पण मे भी देवता, ऋषि, मानव समुदाय, पितर और सम्पूर्ण भूत प्राणियो को जलदान करने की विधि है। हमारे यहाँ की इस परम्परा से पहाड, वनस्पति और शत्रु आदि तक को भी जल देकर तृप्त किया जाता है।

देव यज्ञ में अग्नि मे आहुति दी जाती है। वह पर्यावरण स्वस्थ करती हुई सूर्य को प्राप्त होती है और उसी के बल से सूर्य से वर्षा, वर्षा से अन्न, वनस्पति, फल-फूल और पूजा की उत्पत्ति भी होती है।

भूत यज्ञ मे अग्नि, सोम, इन्द्र, वरुण, मरुत तथा विश्वदेवों के निमित्त आहुतियाँ एवं अन्नग्रास की बलि दी जाती है। सर्वत्र सुख-शांतिमय वातावरण के लिए सभी की परितृप्ति का भाव इसमें समाहित है।

मनुष्य यज्ञ में अपने घर आए हुए अतिथि, साधु-सन्त, विद्वान आदि का सत्कार करके यथाशक्ति भोजन कराया जाता है। यदि भोजन कराने की सामर्थ्य नही भी हो तो बैठने के स्थान, आसन, दूध, चाय, जल प्रदान करके मृदु वचनो से उनका कुशल क्षेम पूछकर स्वागत अवश्य करना चाहिये।

सबको परितृप्त करके भोजन करना ही अभीष्ट है। यही विश्व-बंधुत्व की भावना को जीवन में व्यावहारिक रूप से परिपुष्टकारी एवं मंगलकारी है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता मे एक जगह कहा है कि—

हमें स्वाध्याय और अपनी पारिवारिक धर्म-परम्परा के अनुसार पूजा-अर्चना तथा अन्य धार्मिक अनुष्ठानो से ऋषियो और देवताओ का तर्पण और श्राद्ध से पितरो का, अन्न से मनुष्यो का और बलि कर्म से सम्पूर्ण भूत प्राणियो का यथा-योग्य स्वागत सत्कार करना चाहिये। सबको भोजन देने के बाद शेष बचा हुआ आहार यज्ञशिष्ट होने के कारण अमृत के समान तृप्तिकारी माना गया है हमारी जीवन पद्धति में

सनातन व्यवस्था मे ऐसे ही अन्न को खाने योग्य माना गया है जो भावना से सबका हित चाहने वाला हो, वही हितकारी है। इस पद्धति में स्वार्थ त्याग की बात तो पद में ही बतलायी गयी है।

आहार शुद्धि :—

हम कब क्या खाते है, कितना और कैसे खाते हैं, वह किस तरह से अर्जित है। इन सभी बातो पर भी ध्यान रखना जरूरी है। छान्दोग्य उपनिषद मे कहा गया है कि व्यावाहारिक रूप से देखें तो प्राणी के नेत्र, श्रोत, मुख आदि के द्वारा आहरणीय रूप, शब्द रस आदि विषय रूप आहार से मन की शुद्धि होती है।

भोजन कैसे करें :—

पश्चिमी सभ्यता के अंधानुकरण में हम जल्दी-जल्दी में जो मिला, जैसा मिला, जैसे-तैसे खा-पीकर काम पर चल देते हैं। इस तरह लिया गया आहार हमे स्वस्थ नही रहने देता। हमारे यहां शांत चित्त से, प्रसन्न मन से नित्य कर्मो से निपटकर अपने इष्टदेव को नैवेद्य अर्पित करके उनके प्रसाद के रूप मे ही भोजन प्रसाद स्वीकारने का विधान है।

प्रारम्भ मे इन तीन मंत्रों से तीन ग्रास निकालने की व्यवस्था है। शांत मन से—

ॐ भूपत्ये ब्रह्मा
ॐ भुवन पतये स्वाहा,
ॐ भूतानां पतये स्वाहा।।

उच्चारित करके तीन ग्रास निकाल ले। इसका तात्पर्य है कि सम्पूर्ण पृथ्वी के स्वामी और चतुर्दश भुवनो के स्वामी तथा चराचर जगत के सम्पूर्ण प्राणियो को मैं यह अन्न प्रदान करता हूँ।

इसके बाद इन पाच मंत्रांशों को बोलकर आहार पंच आहुति के रूप में लेना चाहिए—

ॐ प्राणाय स्वाहा
ॐ अपनाय स्वाहा
ॐ व्यानाय स्वाहा
ॐ उदानाय स्वाहा
ॐ समानाय स्वाहा

यदि संभव हो तो लवण रहित पांच ग्रास आत्मा रूपी ब्रह्म के लिए पंच आहुति रूप में लेना चाहिये। अन्यथा जो भी सामने थाली मे है उसी से पंच आहुति की क्रिया पूरी कर लें। इसके पश्चात् बोलें—*अमृतो पस्तरणमा ।*

इस मंत्र द्वारा शुद्ध जल पात्र से जल लेकर आचमन करें। 'अमृतमय अन्न देवो को आसन प्रदान करता हूँ।' इसके पश्चात् अच्छी तरह आसन पर बैठकर मौन होकर भोजन करना चाहिए। जब थोड़ी भूख रह जाय तभी भोजन करना समाप्त करके 'अमृत पिधानमसि' इस मंत्र से फिर आचमन कर लेना चाहिये।

भोजन करते वक्त जहाँ तक सम्भव हो खूब चबा-चबा कर ही खाना चाहिए। मुँह में खाद्य पदार्थ जितना अधिक चबाया जाएगा पेट की आंतों को उतना ही आराम मिलेगा। मुँह की लार अन्न के साथ जितनी अच्छी तरह मिलेगी उतना ही आहार आसानी से पचेगा। पानी भी भोजन करने से आध घण्टे पहले पर्याप्त मात्रा में पी लेना चाहिए, ताकि भोजन के वक्त ज्यादा पानी नही पीना पड़े। पानी की प्यास लगे तो घूंट-घूंट थोड़ा बहुत पी लिया करें। अन्त मे हाथ धोकर कुल्ला करें। ध्यान रहे, खाद्य सामग्री का अंश मुँह मे जरा भी नहीं रहना चाहिये। दांत रोग का कारण अक्सर अन्न का दांतो में रहना ही है।

क्या खाना है, कौन सी सामग्री पहले ली जाय, इसका निर्णय विवेक से करें। प्रसन्न मन से भोजन करेंगे तो रूखा-सूखा जैसा भी उपलब्ध है वह सुस्वादु भोजन का पूरक होगा। भोजन को इस तरह ब्रह्म प्रसाद मानकर आप अन्न ब्रह्म का महत्त्व बनाए रहेंगे।

प्रसन्न मन से जो भी थाली मे परोसा है उसे ग्रहण करें। नाक-भौंह सिकोड़ कर खाएंगे तो जो उस आहार से शरीर को मिल सकता है वह नहीं मिलेगा। जूठन नही छोड़े, छोड़ना भी हो तो वह किसी पशु-पक्षी के काम आ सके ऐसी स्थिति में निकाल लें।

अन्न देव का अपमान शरीर को रुग्ण एवं मानसिक रोगी बनाता है।

आहार का जीवन में आध्यात्मिक महत्व :—

अन्नाहार का हमारे जीवन मे अत्यधिक महत्व है। पाश्चात्य विद्वान हावेर्ड विलियम्स ने 'आहारनीति' नामक पुस्तक में विभिन्न युगो के ज्ञानियो, अवतारो और पैगम्बरों के सात्विक आहार पर प्रकाश डाला है। पाइथोगोरस एवं प्रभु ईसा भी अन्नाहारी थे। मानव दवा के बजाय केवल भोजन के फेर-फार पर जोर दे तो स्वस्थ

रह सकता है एवं रोगी भी चगा हो सकता है। भारतीय संस्कृति मे सनातन धर्म मे अमावस्या, पूर्णिमा एवं अन्य तिथियो पर फलाहार एवं सन्तुलित आहार पर धार्मिक दृष्टि से महत्व दिया गया है। आहार केवल भोजन मात्र ही नही, यह तो जीवन सत्त्व है, वह ब्रह्म है। भारतीय प्राचीन ग्रन्थ उपनिषदो मे इस पर व्यापक विवेचन है।

परमात्मा द्वारा रचित इन्द्रियों के अधिष्ठाता अग्नि आदि सब देवता संसार रूपी महासमुद्र में आ पड़े अर्थात् हिरण्यगर्भ पुरुष के शरीर से उत्पन्न होने के बाद उनको कही निर्दिष्ट स्थान नही मिला जिससे वे उस समष्टि शरीर मे ही रहे। तब परमात्मा ने उस देवताओ के समुदाय को भूख और प्यास से संयुक्त कर दिया, अतः भूख और प्यास से पीड़ित होकर वे अग्नि आदि सब देवता अपनी सृष्टि करने वाले परमात्मा से बोले—भगवन्! हमारे लिए एक ऐसे स्थान की व्यवस्था कीजिए जिसमे रहकर हम लोग अन्न भक्षण कर सके। अपना-अपना आहार ग्रहण कर सके।

इस प्रकार उसके प्रार्थना करने पर सृष्टिकर्ता परमेश्वर ने उन सबके रहने के लिए एक गौ का शरीर बनाकर उन्हे दिखाया। उसे देखकर समस्त देवताओं ने कहा— 'भगवन् वह शरीर हमारे लिए उपयुक्त और पर्याप्त नही है अर्थात् इस शरीर से हमारा कार्य भली प्रकार नही होगा। इससे श्रेष्ठ किसी अन्य शरीर की रचना कीजिये।' तब परमात्मा ने उनके लिए घोड़े का शरीर रचकर दिखाया। उसे देखकर फिर बोले— 'भगवन् यह शरीर भी हमारे लिए यथेष्ठ नहीं है। इससे भी हमारा कार्य नही चल सकता। आप कोई तीसरा अन्य शरीर का निर्माण कर हमें दीजिये।' तब परमात्मा ने उनके लिए पुरुष शरीर की रचना की।

उसे देखते ही सब देवता बड़े प्रसन्न हुए और गद्गद् होकर बोले—हे भगवान्! आपने कृपा कर हमारे लिए बहुत सुन्दर निवास स्थान बना दिया है। वस्तुत. मनुष्य शरीर सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति है, उसकी महिमा का हमारे धर्मग्रन्थो मे विशेष वर्णन किया गया है।

शरीर की रचना करने के पश्चात् परमात्मा ने देवताओ से कहा, आप लोग अपना-अपना योग्य स्थान देखकर इस शरीर मे प्रवेश पा ले। तब सृष्टिकर्ता की आज्ञा पाकर अग्नि देवता का रूप धारण किया और मनुष्य शरीर के मुख मे प्रविष्ट होकर जिह्वा को अपना आश्रय बनाया। वरुण देवता रसना इन्द्रिय बनकर मुख मे प्रविष्ट हो गये। वायु देवता बनकर ऑखो मे प्रविष्ट कर गए। दिशाभिमानी देवता श्रोतेन्द्रिय बनकर दोनो कानो मे प्रविष्ट हो गये। औषधि और वनस्पतियो के अभिमानी देवता रोम बनकर त्वचा मे समा गए चन्द्रमा मन का रूप धारण कर हृदय मे प्रवेश कर

गए। मृत्यु देवता अपना वायु का रूप धारण कर नाभि में प्रविष्ट हो गए। इस प्रकार समस्त देवता इंद्रियों के रूप में अपने-अपने उपयुक्त स्थानों में प्रविष्ट हो गए। यह स्थिति देखकर भूख और प्यास ने परमेश्वर से प्रार्थना की—भगवान आपने सभी देवताओं को रहने के स्थान निर्धारित कर दिये हैं, पर हमारे लिए आपने कोई उपयुक्त स्थान निर्धारित नही किया है। हमारे प्रति भी न्याय कीजिये। उनकी प्रार्थना सुनकर भगवान ने कहा—तुम दोनो के लिए पृथक् स्थान की कोई आवश्यकता नही है। प्रत्येक देवता के आहार में सदा तुम्हारा वास रहेगा, तुम दोनों प्रत्येक इन्द्रिय के साथ संयुक्त रहोगे। आज हम यही देख रहे हैं। इन्द्रियों द्वारा जो विषय भोग ग्रहण किये जाते हैं उसमे क्षुधा और पिपासा सन्निहित रहती है। इस क्षुधा और पिपासा की तृप्ति के लिए ही सृष्टिकर्ता ने अन्न और जल का संयोजन किया है।

तब अन्न भक्षण किये जाने के डर से मनुष्य से दूर भागने लगा तो जीवात्मा ने वाणी, प्राण, चक्षु, श्रोत्रेण, त्वचा, मन. लिंग द्वारा पकड़ना चाहा पर वह वशीभूत नही हुआ।

अन्त मे उस पुरुष ने अन्न को मुख के द्वार से अपान वायु द्वारा ग्रहण करने की चेष्टा की तब वह सफल रहा और मुख से सारे शरीर में उसे ग्रहण करने का सकल्प पूरा कर लिया। इसी कारण प्राण वायु के सम्बन्ध में कहा जाता है कि यही अन्न के द्वारा मनुष्य के जीवन की रक्षा करने वाला होने से साक्षात् आयु है।

अन्न की महिमा :—

इस पृथ्वी लोक में निवास करने वाले जितने भी प्राणी हैं, वे सब अन्न से ही उत्पन्न हुए हैं। अन्न के परिणामस्वरूप रज और वीर्य से ही उनके शरीर बने हैं, उत्पन्न होने के बाद अन्न से ही उनका पालन-पोषण हुआ है। अतः अन्न ही जीवन है। फिर अन्त मे इस अन्न मे ही मल उत्पन्न करने वाली पृथ्वी मे ही विलीन हो जाते हैं। शरीरस्थ जीवात्मा अन्न मे विलीन नहीं होते वे प्राणी के साथ इस शरीर से निकल कर अन्य शरीरो मे प्रवेश कर लेते है और ये जन्म-मरण का चक्र कर्मो के अनुसार चलता ही रहता है।

अतः स्पष्ट है कि अन्न ही समस्त प्राणियो की उत्पत्ति आदि का कारण है। इसी कारण अन्न को सर्वोषधि रूप कहा जाता है क्योंकि उसी से प्राणियो का क्षुधाजन्य सताप मिटता है। सारे संतापों का मूल क्षुधा है, अत· उसके शात होने पर सारे संताप मिट जाते हैं।

गीता में कहा है—

युक्ताहार विहारस्य
युक्त चेष्टस्य कर्मसु
युक्त स्वप्नाव बोधस्य
योगो भवति दुःखहर।

आहार-विहार, खान-पान, सोना-जागना आदि युक्त उचित, मर्यादापूर्ण रखा जाय और समस्त कार्य मुक्त रूप से संतुलित रूप से निष्पादित किये जाएँ तो योग दुःखनाशक होता है।

मनुष्यों को चाहिये कि वे उचित पथ्य आहार और नियमों का विधिवत् पालन कर शरीर को आरोग्य रखें क्योंकि उसके बिना धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चतुर्थ पुरुषार्थों को प्राप्त नहीं किया जा सकता।

अतः स्पष्ट है कि हजारों वर्ष पूर्व भी आहार-विहार उचित युक्त रखने की अनिवार्यता को महत्व दिया गया। उसकी उपयोगिता केवल आध्यात्मिक बोध, धर्म चिंतन आदि के लिए ही नहीं, बल्कि दीर्घायु के लिए स्वीकार की गयी और उस स्थिति में आहार-विहार और अन्न ग्रहण ज्ञान का सम्बन्ध आयुर्वेद से संयुक्त हुआ।

आयुर्वेद और आहार संस्कार में पाश्चात्य मिश्रण :—

आयुर्वेदिक ग्रन्थों में शरीर रचना और उसके विकास के सम्बन्ध में बताया गया है कि मनुष्य जो खाता-पीता है वह उसके पेट में और वहाँ से आंतों में जाकर पचता है, उसका रस बनता है। रस से रक्त एवं रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि और मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है। इस प्रकार भोजन और आहार से ही शरीर के अंग-प्रत्यंग बनते हैं।

परन्तु आहार गलत होने पर उसका रस अच्छा नहीं बनता। रस अच्छा नहीं बनने से रक्त खराब हो जाता है जिससे शरीरस्थ अन्य धातु भी ठीक से नहीं बन पाते। उससे शरीर में शिथिलता आ जाती है और शारीरिक क्रियाओं की यंत्र व्यवस्था बिगड़ जाती है, उसी से रोग उत्पन्न होते हैं।

आयुर्वेद के महान मर्मज्ञ चरक ने भी स्पष्ट किया है कि समस्त रोग मल दोष के कुपित होने से होते हैं। जिसका मुख्य कारण है अहित और दोषयुक्त आहार-विहार। आहार-विहार जब मर्यादा की सीमा उल्लंघन कर देता है तब दोष धातु और मल की

वृद्धि करते है। कुपित हुए दोष रक्त के माध्यम से जब रसवहा और रक्तवहा नाड़ियो मे रुकावट आ जाती है, वही व्याधि उत्पन्न हो जाती है।

आहार संस्कार की मर्यादा :—

आयुर्वेद मनीषियो ने रोगो के तीन कारण बताये है—विषयों का अतियोग, अयोग और मिथ्यायोग। मर्यादा का अति सेवन अतियोग है, बिल्कुल न सेवन अयोग है और गलत रूप से सेवन करना मिथ्यायोग है। आहार संस्कारो के लिए भी यह नियम लागू होता है।

आहार के अतियोग, अयोग और मिथ्यायोग :—

प्राय: सभी आयुर्वेद ग्रन्थों मे इस बात का उल्लेख है कि आहार की मात्रा न तो अधिक और न ही अत्यन्त अल्प होनी चाहिये। इस विषय में महर्षि चरक ने स्पष्ट लिखा है कि उतनी ही मात्रा में आहार करना चाहिये जो वात, पित्त और कफ प्रकृति को कुपित न करे तथा जो शीघ्र ही सुपाच्च हो जाय। इस तरह मर्यादित मात्रा मे भोजन करने से ही मानव दीर्घायु होता है, निरोग रहता है और उसके शरीर में बिजली की स्फूर्ति रहती है। वास्तव में उचित मात्रा में लिया गया आहार व्यक्ति की प्रकृति मे बाधा नहीं पहुँचाते हुए उसे निश्चय ही बल, वर्ण, सुख और पूर्ण आयु से युक्त करता है। अर्थात् ऐसा प्राणी स्वस्थ, सुखी और दीर्घ आयु वाला होता है।

अष्टांग हृदय मे भी इस सन्दर्भ में उल्लेख है कि 'मात्रांश स्यात भावार्थ' मात्रा के अनुसार ही भोजन करना स्वास्थ्य के लिए श्रेयस्कर है।

कुछ लोगो की धारणा है कि अधिक से अधिक और स्वादिष्ट से स्वादिष्ट भोजन करने से शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है। इस भ्रम मे अनेक व्यक्ति अपनी जठराग्नि पर अधिक दबाव डालकर उसे क्षीणकाय और निर्बल बना देते हैं। उस स्थिति मे पाचन शक्ति बिगड़ जाती है जिससे रोगोत्पत्ति के मार्ग खुल जाते हैं।

अति भोजन आरोग्य-नाशक, आयु को कम करने वाला, स्वर्गीय सुखो का प्रतिबंधक, पुण्य का नाश करने वाला और लोकनिंदक है, उसका परित्याग करना ही श्रेयस्कर है।

हमारे नीति शास्त्रों में लिखा है—'अधिक मात्रा में भोजन करना और बिना बात के ही अधिक बोलना, किसी भी व्यक्ति के लिए घातक हो सकते हैं।' हम भोजन के लिए जीते हैं, इस भ्रामक धारणा के कारण ही आज सारे संसार में तरह

तरह के रोगो का जाल फैलता जा रहा है। स्पष्ट है कि आवश्यकता से अधिक ग्रहण किया हुआ आहार समस्त दोषों को प्रकुपित करके तरह-तरह की व्याधियो को जन्म देकर हमारे भावी जीवन को भी दूषित कर देता है।

इस सन्दर्भ मे 'अष्टांग हृदय' मे कहा गया है—मानव शरीर को आवश्यकता से कम मात्रा में आहार करने से न तो शरीर को बल मिलता है और न ही उसकी मांसपेशियो की उचित सवृद्धि होती है। अल्पाहार से शरीर कांतिहीन हो जाता है और इससे बात सम्बन्धी व्याधियां बढ़ने लगती हैं। उससे कुपोषण का भी खतरा बना रहता है। इसलिए आहार की मात्रा उतनी अवश्य लेनी चाहिये जिससे संतुलित आहार की भी आवश्यकता पूरी हो जाती हो।

गलत रूप से आहार का सेवन करना मिथ्यायोग है। इस विषय मे हमारे आयुर्वेदाचार्यो ने निर्देश दिये हैं कि जितनी क्षुधा हो, उससे कुछ कम आहार लेना ही श्रेयस्कर है ताकि पाचन शक्ति की क्रिया पर अधिक बोझ न पड़े। अति आहार, आरोग्य नाशक, दूषित भोजन, आयु को घटाने वाला भोजन त्याज्य है। समय, देशकाल और ऋतु की प्रकृति के प्रतिकूल आहार का सेवन करना मिथ्यायोग है। प्रातः और सांझ को संध्याकाल मे भोजन करना समीचीन नही है। सूर्यास्त के पहले भोजन करने का निर्देश हमारे शास्त्रों ने दिया है। अधिक देर रात को लिया गया आहार सुपाच्य नही होता। इसी प्रकार सात्विक पुरुष को रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाला आहार ग्रहण करना चाहिये। रजस पुरुष को लवण मुक्त, कड़वे, खट्टे, तीक्ष्ण, रूखे आहार लाभप्रद हैं। इसी तरह तामस प्रकृति के पुरुष को अधपका, बासी भोजन अच्छा लगता है। यदि ये तीनो व्यक्ति सात्विक सत्व वाला आहार लेने लगें तो पूरा समाज स्वस्थ व निरोग रह सकता है।

आहार की कुछ सावधानियाँ :—

हम सभी स्वस्थ और दीर्घ जीवन की इच्छा रखते हैं। यदि व्यक्ति दृढ़ निश्चयी है तो लक्ष्य को प्राप्त करना आसान है। जितना सम्भव हो प्रकृति के साथ रहना और उसका अनुकूल व्यवहार करना। इसका प्रतिकूल प्रभाव जीवन पर पड़ता है। अपने पर्यावरण और उसके इर्द-गिर्द से उन चीजों को निकाल दीजिये, जो अप्राकृतिक और हानिकारक हो। आहार में उन वस्तुओं को सम्मिलित करें जिसमे पोषण की क्षमता हो। आज आधुनिकता के चक्कर मे हम रंग-बिरंगी व ऐसी वस्तुएँ खाते हैं जिसमें रासायनिक पदार्थों का मिश्रण है। ऐसे खाद्य पदार्थ मानव शरीर के लिए हानिकारक

है, उनसे लड़ने की क्षमता प्राप्त करने मे शरीर की स्वाभाविक जीवन-शक्ति कुंठित हो जाती है। यद्यपि यह स्वाभाविक बात है कि हम वर्षों से पड़ी आदत शीघ्र नही छोड़ सकते फिर भी प्रकृति के साथ ताल-मेल बैठाकर प्राकृतिक जीवन जीना भी एक क्रम है। यह तो जीवन भर का संतुलित क्रम है।

एस्प्रीन और दर्द कम करने के नाम पर दी जाने वाली दवाएँ, पाचक अथवा रोचक दवाएँ, ट्रेंक्विलाइजर आदि जितना इलाज नहीं करती, प्रतिक्रिया सूचक होने के कारण उससे अधिक कष्ट पैदा करती हैं। यदि आप सही आहार लेते है, तब आपके शरीर की प्रकृति शरीर मे उत्पन्न कचरे को निकाल फेकने मे स्वत: सक्षम है। यदि आपको खुलकर शौच न हो तो इसमे खतरे की कोई बात नहीं है। घबराकर पाचक दवाएं न लेने लगें क्योंकि रोचक दवाइयाँ खतरा उत्पन्न करने मे सक्षम है। इसी तरह सिर दर्द का इलाज एस्प्रीन नहीं अपितु उन कारणो को दूर कीजिए, जिससे सिर दर्द पैदा होता है। अतः स्वस्थ रहने का पहला आवश्यक कार्य यह है कि आप अपने आप डाक्टर बनकर निरर्थक दवाओ को लेते रहने की आदत बद कर दीजिए। देखिएगा कि आपकी स्थिति में सुधार आ जाएगा।

आजकल डब्बा बन्द आहार का प्रचलन आधुनिकता के नाम पर बढ़ रहा है। डब्बा बन्द आहार बीमारियों को आमंत्रण देता है। बाजार में ताजा फल व तरकारियाँ खूब आती हैं। उनकी ओर नजर दौड़ाकर उनसे पूरा लाभ उठा सकते हैं। जो स्वाद व गंध उनसे प्राप्त होती है वह डिब्बे वाली से नही। डिब्बे बन्द फल व सब्जियाँ विटामिन तैयार करने की प्रक्रिया मे प्रायः नष्ट हो जाते हैं। उनके डिब्बे मे बन्द करने की प्रक्रिया से उनके एन्जाइम को क्षति पहुंचती है। विटामिन और खनिज लवणो से भरपूर होने के विज्ञापनो को पढ़कर बन्द आहार स्वास्थ के लिए हानिकारक हैं।

आहरीय पदार्थों को डब्बे मे बन्द करने वाली कम्पनियाँ भी इस बात से अवगत हैं कि उनका प्रदत्त आहार में ओछा है। इसे छिपाने के लिए उसे रंगते हैं। गाढ़ापन लाने वाले पदार्थ मिलाते हैं, कीटनाशी दवाइयां डालते हैं। ऐसे डिब्बे बन्द आहार खाने पर शरीर पर अनेक अप्राकृतिक तत्व विषाक्त भी होते हैं। जो व्यक्ति ऐसे पदार्थों का निरन्तर सेवन करता है, वह अपने शरीर शोधक अंगों पर अतिरिक्त कार्यभार डालता है और उच्च रक्त-चाप, यकृत कष्ट अथवा कैंसर जैसे असाध्य रोगों के जाल में फस जाता है।

अनेक ऐसी ताजी सब्जियाँ हैं, जिनके लिए पकाने की कोई अपेक्षा ही नही रहती सलाद स्वय अपनी ओर आकृष्ट करने वाला है पालक पत्तागोभी हरी मटर

गाजर, चुकन्दर, टमाटर आदि कुछ भी लें और उनका सलाद बना दें। सलाद की पत्तियाँ और टमाटर के नियमित सलाद से आप नित्य नए स्वाद का आनन्द ले सकते हैं। हरी मटर और चुकन्दर की मिठास का आनन्द अलग है।

मैदे की बनी पाव रोटियाँ कतई न खाएं। मैदे की पाव रोटी अनेक विकार पैदा करती है। कब्ज उनमें प्रमुख है। उनसे एलर्जी की आशंका रहती है और कोशिकाएँ विकार युक्त हो जाती हैं। चोकरदार रोटी बहुत ही लाभदायक होती है। चोकरदार आटे की रोटी के सेवन और हरी साग-सब्जियों के व्यवहार से कब्ज की शिकायत हो ही नही सकती। अतएव अपने जीवन और आहार को जहाँ तक संभव हो, प्रकृति से तालमेल बैठाकर चलें।

भोजन का तौर-तरीका :-

प्राकृतिक रूप से हर प्राणी और मानव के शरीर की रचना इस तरह से की है कि वह सदा स्वस्थ और सुखी रह सके लेकिन आज की व्यस्त जिन्दगी में सभ्य मानव स्वाभाविक आहार और प्रकृति के जीवन स्रोतों से दूर हो रहा है। शरीर स्वतः अपने को स्वस्थ रखने में क्रियाशील रहता है पर हम जाने अनजाने स्वयं ही प्रकृति के विरुद्ध चले जाते हैं। प्राकृतिक आहार से विमुख, जीवन स्रोतो से वंचित, स्वाभाविक शुभ संस्कारों से वंचित और व्यायाम से दूर भागने वाला सभ्य मानव अदृश्य रोगों, अपच व कब्ज, का प्रायः शिकार रहता है। कब्ज ही सारे रोगो की जननी है।

हम इस व्यस्त जीवन मे पांच मिनट शांति से बैठकर भोजन तक भी नहीं कर सकते और फिर उम्मीद करते हैं कि जो कुछ खाया है, आसानी से पच जाए और गैस भी नही बने। आज हम 'बफर सिस्टम' को प्रोत्साहन देते हैं किन्तु भोजन बैठकर ही करना उचित है। पेट की व्याधि का मुख्य कारण खड़े खड़े भोजन करना है।

आहार हमारा तभी पचता है जब शरीर के अन्दर से पाचक रस स्रवित होते हैं और उन्हें स्रवित करने का सहज तरीका है सुखासन में बैठकर खाना। बच्चे में यह संस्कार प्रारम्भ से ही डालना हमारा नैतिक कर्तव्य है। भोजन खूब चबाकर खायें। भोजन के बाद खाद्य सामग्री का अंश मुंह मे जरा भी नहीं रहे। दन्त रोग का मुख्य कारण भोजन का दांतों में सड़ना ही है।

आज हम पाखाना जाने के लिए भी पाश्चात्य तरीका अपनाते हैं, जबकि देशी तरीका इतना सहज है कि उसमें बैठने के बाद कब्ज रहने की गुंजाइश ही नहीं रह

है जिससे आंतों मे एक लहरदार क्रिया होती है और मल विसर्जन मे पर्याप्त मदद मिलती है। हमारे पूर्वज लघुशंका भी बैठकर करने की हिदायत देते थे। इससे मूत्राशय पर अनुकूल असर पड़ता है। लेकिन आज हम सभ्यता की दौड़ मे अपने संस्कार ही भूलते जा रहे हैं।

वज्रासन मुद्रा में बैठने पर भोजन पचता है एवं पाचक रस स्रवित होता है।

आहारों से ठूँसा आमाशय भोजन को मथने का कार्य ठीक उसी प्रकार से नही कर सकता, जैसे पानी से भरा मुंह कुल्ला नहीं कर सकता। कायदे से हमे इतना ही आहार करना चाहिए कि आमाशय आधा ही भर पाए। आमाशय का एक चौथाई भाग पानी के लिए खाली रखा जाना चाहिये।

आप आधुनिक युग की सुविधाओं और वैभव का भले ही लाभ उठाएँ, लेकिन शरीर के स्वभाव को, प्रकृति के स्वभाव को और आहार-विहार को आधुनिकता से अछूता रखिए, यही अच्छे स्वास्थ्य और आत्मशांति का मार्ग है।

उत्तम स्वास्थ्य : एक संदेश :—

प्रकृति के प्रदत्त उपहारों में षड्ऋतुओं में शरद ऋतु को प्रकृति की नववधु माना गया है। वर्षा के पश्चात् शरद ऋतु का आगमन होता है। मेघाच्छन्न आकाश स्वच्छ हो जाता है, सरिताएँ स्वच्छ हो जाती हैं। चांदनी की आलौकिक छटा सबको मनमोहित करती है। भले ही संस्कृत साहित्य में कवियों ने आकाशकुसुमों के वसन धारण किए मदनरूपी सुन्दर मुखवाली, उन्मत्त हंसों के कलरव के रूप में अपने पायलों की मधुर ध्वनि उपजाती समन्ततः अपनी मनोहारिणी देह धारण किए रूपगर्विता नववधु की भांति शरद ऋतु का स्वागत किया है।

और इसी शरद ऋतु का सर्वोत्तम पर्व स्नेहसिक्त दीपावली अपनी ज्योत्सना लिए आ पहुंचता है ताकि अन्तस की कालिमा व अन्धकार नष्ट हो जाए।

इसी मध्य धनतेरस को प्रारम्भ होने वाले इस दीपावली के पुनीत पर्व पर भगवान धन्वन्तरि का भी अवतरण हुआ था। आयुर्वेद का प्रारम्भ यद्यपि सृष्टि के प्रारम्भ से ही ब्रह्माजी के समय से है परन्तु उद्धारक के रूप में तो भगवान धनवन्तरि ही आयुर्वेद के जन्मदाता माने जाते थे। आयुर्वेद से प्राणीमात्र के दुःख कष्टों को दूर करने का भगवान धन्वन्तरि का संदेश था।

हम विचार करें कि शरीर में किस ऋतु में कौन से दोष संचित होते हैं, कौन से प्रकुपित और कौन से क्षीण, इस पर विचार करें वर्षा में पित्त सन्चित वायु प्रकुपित

और कफ क्षीण होता है, वहीं शरद ऋतु में पित्त प्रकुपित होता है कफ क्षीण हो जाता है। शरद ऋतु के खानपान मे इस तरह की आहार विधि दर्शाई है जिनसे स्वास्थ्य सन्तुलित रहे।

हमारी दिनचर्या का भी स्वास्थ्य से बहुत गहरा सम्बन्ध है। वायु के प्रकोप से जहां चिन्ता उत्पन्न होती है जो हाईब्लडप्रेशर को जन्म देती है पित्त की प्रधानता क्रोध उत्पन्न करती है, एलर्जी, अनिद्रा, रक्त विकृतियां सब पित्तजन्य प्रकोप ही हैं। कफ की अधिकता से निद्रा उत्पन्न होती है। भोजन के समय जहां कफ की उत्पत्ति होती है परिपाक अवस्था में पित्त दोष उत्पन्न होते हैं, परिपाक हो जाने पर वायु दोषहीन योग, मिथ्यायोग, अतियोग ही दोषोत्पत्ति मे कारण बनते हैं। आगन्तुक कारण भी बनते हैं।

विचारणीय यह है कि वर्षा और ग्रीष्म मे जो भी स्वास्थ्य रक्षण से सम्बन्ध में लापरवाही बरती है, शरद ऋतु में शरीर के शोधक के पश्चात् हम सजग होकर शीत ऋतु के स्वास्थ्य संरक्षण के लिए उद्यत हो जावें।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान ने आहार-विहार ऋतुचर्या को स्वास्थ्य संवर्धन के लिए बहुत आवश्यक माना है। आहार शास्त्र की उपयोगिता को देखते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसी संस्थाएं आज तो बड़ी बड़ी कांफ्रेंस आयोजित करती हैं।

परन्तु रसों का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, उनकी उत्पत्ति में संयोग क्या है, इनमें परिवर्तन क्यों व कैसे होते हैं, यह समझना आवश्यक है। जब तक इस परिकल्पना को हम नहीं समझेंगे तब तक वैज्ञानिक दृष्टि से आयुर्वेद का दृष्टिकोण समझ ही नहीं पाएंगे। प्राच्य भारतीय शास्त्रविदों के मतानुसार शरीर पंच महाभूतों (पृथ्वी, आकाश, वायु, जल और अग्नि) से निर्मित है। साथ ही संसार के अन्य समस्त पदार्थ भी इन्हीं पंच महाभूतों के संयोग से निर्मित हैं। परन्तु समस्त पदार्थों मे महाभूतों या परिमाण समान नहीं होता। किसी पदार्थ में किन्हीं महाभूतों का आधिक्य होता है और किसी में अन्य किन्हीं का। जैसे यदि एक पदार्थ में जल का आधिक्य है तो दूसरे में अग्नि का। इसी प्रकार संसार के समस्त पदार्थों में पंच महाभूतों की न्यूनाधिकता पायी जाती है।

महाभूतों की न्यूनाधिकता के कारण ही भिन्न भिन्न पदार्थों में स्वाद की विभिन्नता पायी जाती है। किसी पदार्थ का स्वाद मीठा होता है, किसी का खट्टा, किसी का चरपरा।

आयुर्वेद मे ये षट्रस के नाम से विख्यात है—

मधुर-मीठा-संयोग —पृथ्वी जल
अम्ल-खट्टा-संयोग —अग्नि
लवण-नमकीन-संयोग—जल व अग्नि
तिक्त-कड़वा-संयोग —वायु और प्रकाश
कटु-चरपरा-संयोग —वायु और अग्नि
कषाय-कषैला-संयोग —वायु और पृथ्वी का आधिक्य

शारीरिक पंचभूतो की स्थिति ठीक रखने के लिए षड्रसयुक्त पदार्थ सेवन करते रहने की आवश्यकता है। यदि इनमे से किन्ही एक ही या दो तीन रसों का सेवन किया जाय तो शरीर मे उन महाभूतो का—जो उस या उन रसो में अधिकता से रहते हैं—आधिक्य होकर अन्य की न्यूनता हो जायेगी। ऐसी दशा में स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

पञ्चमहाभूतों का परिमाण समान नही होने से मनुष्यो की प्रकृति भिन्न-भिन्न स्वभाव की होती है। अतः भोजन में भी प्रकृति का विचार कर लेना चाहिए। वात, पित्त, कफ प्रकृति का विचार कर लेना चाहिए। वात, पित्त, कफ प्रकृति के अनुकूल ही रसों का सेवन करें। मधुर रस—सभी प्रकार की प्रकृति वालों के लिए लाभप्रद है, परन्तु पित्त प्रधान प्रकृति वालो के लिए विशेष हितकर है। सभी रसो की अपेक्षा मधुर रस का सेवन इसलिए लाभप्रद है कि कार्यकारिणी शक्ति मधुर रस के सेवन से उत्पन्न होती है।

- **मधुर रस : सदैव हितकर, बलवर्धक और जख्म तथा क्षीण पुरुषों के लिए जीवनशक्ति-दायक है। केशवृद्धि समस्त इन्द्रियों की पुष्टि धृति, मेधा, ओज, बल की वृद्धि के लिए इसका सेवन किया जाय। यह स्तन्यजनक है अस्थि-संधानक (जोड़ने वाला) कण्ठ को मधुर करता है। इसके अति सेवन से डायबीटीज होती है।**
- **अम्ल : पाचक, अग्निवर्धक, रुचिकारक, उष्णकफनाशक और मृदु एवं शीघ्र पाचक है। इसके अतिसेवन से दन्त रोग, नेत्र रोग, कंठ रोग, छाती में जलन, रक्त पित्त तथा शरीर में शिथिलता उत्पन्न होती है आग्नेय गुण की अधिकता से यह वीर्य को पतला करता है। नेत्र ज्योति का नाश करता है।**
- **लवण : यह पाचक, मलशोधक और उष्ण है अस्थिपोषक रक्त नलिकाओं**

के खिंचाव, तनाव तथा स्रोतों के अवरोध (बन्ध) को दूर करता है तथा पसीना लाता है। अत्यधिक सेवन से खुजली, कोढ़, प्यास, दौर्बल्य, नेत्र ज्योति का ह्रास एवं सन्धियो में शिथिलता उत्पन्न करता है।

तिक्त : विष-कृमि पित्त, तृषा तथा मूर्छा, कुष्ठ, ज्वरमन (जी मचलाने की सी स्थिति), दाह एवं रक्त विकार का नाशक तथा मलमूत्र शोधक है। इसके अधिक सेवन से अनेक तरह के वात रोग, धातुक्षय, नसों में तनाव एवं अरुचि उत्पन्न होती है।

कटु रस : अग्नि दीपक, पाचन मल मूल शोधक, कफ नाशक तथा गरम व खुश्क है। इसके अधिक सेवन से शुक्रक्षरण, धातुक्षीणता, तृषावृद्धि और शिराओं में कृशता दाह कम्पन्न उत्पन्न होते हैं।

कषाय : कफ-पित्त नाशक, मलावरोधक क्लेशकारक तथा दसा नाशक है। इसके अति सेवन से स्थूल अंगो में तनाव, अफारा इत्यादि उत्पन्न होते हैं। महर्षि चरकाचार्य ने कहा है कि मनुष्य को मात्रानुसार ही भोजन हिताहित का विचार करके करना चाहिए। जितना आसानी से पचा सके वही आहार लेना चाहिए— मात्रानुसार।

पुनः गुरु लघु पदार्थों के सेवन से जठराग्नि के बल को युक्तिपूर्वक बनाए रखना चाहिये। आमाशय के दो भाग को भोजन से, एक भाग जल से पूर्ण करना चाहिये और चौथा वायु संचरण के लिए रिक्त रखना चाहिए।

दही, दुग्ध, घृत सभी के सेवन के नियम हैं। इनके विपरीत चलने पर ये बल प्रदान करने के बजाय हानिकारक बन जाते हैं। हानिकारक ही नहीं, विषतुल्य भी।

दही सेवन के नियम हैं जैसे—

न नक्तं दधि भुञ्जीत
न चाप्य घृत शर्करम्
नामुदग सूंप ना क्षौद्रं
नोष्णं नामल कै बिना

रात्रि में दही का सेवन न करें। उसमें घृत या शर्करा मिलाकर ही लें। दही सेवन करते समय मूंग की दाल या थोड़ा सा शहद या आंवला अवश्य मिला लें। भूल कर भी दही को गमक करके न खाएं। दही अधजमा न हो और शरद ऋतु में त्याग देना चाहिए।

हमारा जीवन स्वभाव से हानिकारक सयोग विरुद्ध द्रव्यो के सेवन का अभ्यस्त हो चुका है। अमृत तुल्य पदार्थो मे भी जब विरोधाभास हो वह विष समान है। इसे ही आजकल फूड पाईजन कहते है।

प्रत्येक पदार्थ के मूल स्वरूप को विकृत किए बिना सेवन किया जाये तो वह स्वास्थ्यवर्धक होगा। सारे प्राकृतिक तत्त्व पदार्थो मे सुरक्षित है, सभी शाको मे प्राकृतिक लवण, अत्यधिक उबालने से नष्ट हो जाते हैं।

भोजन के समय की मानसिक स्थिति बहुत शान्त होनी चाहिये। ईर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, द्वेष के विचारों से भोजन का परिपाक ठीक से नही होता। इससे अजीर्ण उत्पन्न होता है, पाचक तत्त्व नष्ट होने लगते है।

भोजन पश्चात् त्याज्य कर्म जो है सोना, बैठना, पतले पदार्थ पीना, आग से तापना, सवारी पर चढ़ना, व्यायाम एवं मैथुन, गायन और मद्य-पान निषिद्ध है।

सभी रोगो का मूल कारण अहित आहार-विहार ही है। इनकी समता बनाए रखने का प्रयत्न करते रहना चाहिए।

प्रकृति के सानिध्य में आरोग्य :—

सृष्टि की समस्त गतिविधियां प्रकृति के नियमानुसार चलती है। मनुष्य अगर सदैव स्वस्थ तथा प्रफुल्लित रहना चाहता है तो उसे प्रकृति के चक्र को समझना होगा। मनुष्य की प्राण शक्ति का अक्षय स्रोत्र है—सूर्यदेव। सूर्य की रश्मियों में सात रग है, मानव शरीर भी सात रंगों का पिण्ड है, सृष्टि की समस्त वसुन्धरा वृक्षों पर सात रंगों के फल आरोग्य के लिए प्रदान करती है। अगर मनुष्य इन तीनो का तालमेल रुग्णावस्था में आरोग्य के लिए करें तो दुनिया की कोई ऐसी बीमारी नही जो ठीक नही हो सकती। तभी तो भारतीय संस्कृति मे सूर्योपासना का 'विशेष महत्व प्रदान करते हुए पीपल, तुलसी व सूर्यदेव को अर्घ्य देने का विधान बनाया गया है। सूर्य देवता के लाल वर्ण से रक्ताणुओ का गहरा सम्बन्ध है। सूर्योपासना से जहाँ एक ओर शरीर मे दिव्य शक्ति का संचालन होता है, वहीं दूसरी ओर शरीर में रोगाणुओ से लड़ने की प्रतिरोधात्मक शक्ति भी प्रज्वलित होती है। जिससे मनुष्य सदा निरोगी बना रहता है।

—भगवान धनवन्तरी

छात्रों में पोषक तत्त्व एवं उनके प्रभाव—

	स्रोत	कमी के लक्षण
उनके प्रभाव		
शरीर को ईंधन (कैलोरी) पूर्ति करते हैं	चावल, गेहूं, अन्य अनाज, आलू, चीनी, गुड़	वजन में कमी, कमजोरी, मूर्छा
ऊतकों का निर्माण व मरम्मत करते हैं।	दालें, काष्ठफल, दूध, अंडे।	विलंबित विकास, न्यूनभार, वजन घटना, अस्वस्थता
गाढ़ी कैलोरियां देते हैं और विटामिनों (ए, डी, ई) से युक्त होते हैं	सब्जियां पकाने के तेल, वनस्पति, घी, मूंगफली, तिलहन	न्यूनभार, शुष्क त्वचा
र्ण पोषक तत्व		
आवश्यकता के कारण		
विकास, दृष्टि, स्वस्थ त्वचा, उत्तम दांत और हड्डियां, संक्रामक रोगों से बचाव	हरी पत्तेदार सब्जियां, 'पीले' फल (पपीता, आम), गाजर	खुरदरी, शुष्क त्वचा, तीव्र प्रकाश में कम दिखाई देना, असह्य तेज प्रकाश, अंधता तक हो जाना
संक्रामक रोगों के अवरोध की क्षमता, दांतों और मसूड़ों की रक्षा, शरीर की कणिकाओं का निर्माण व मरम्मत	आंवला, नींबू, चूना, संतरा, टमाटर, सैंजने की पत्तियां, बंदगोभी, अंकुरित दालें व चने	शीघ्र खून आ जाना, देर से जख्म भरना, ढीले दांत, मसूड़ों में छिद्र हो जाना
लोहिताणुओं का निर्माण		औरतों में अनीमिया (खून की कमी)
लोहिताणुओं का निर्माण	दालें, बीन, चने, हरी पत्तेदार सब्जियां	गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों में अनीमिया (रक्तक्षीणता)
कार्बोहाइड्रेट का शरीर में सही उपयोग	अनपिसे गेहूं और चावल, काष्ठफल, दालें	भूख कम लगना, कब्जी, आलस्य
कणिकाओं द्वारा सुचारु कार्य तथा विकास	दालें, दूध, घी, पत्तेदार सब्जियां	रूक्ष आंखें, मुंह का अटपटा स्वाद, मुंह के किनारों का कटना, शुष्क त्वचा

नियासिन	कार्बोहाइड्रेट का सही उपयोग, कणिकाओं का सही कार्य और विकास	मूंगफली, दालें, गेहूं, अनपिसे चावल	सुई, खुजलीदार त्वचा, भूख न लगना और दस्त की बीमारी
खनिज पदार्थ			
कैल्शियम	दांत व हड्डियां मजबूत बनाना, खून के थक्के बनाना	दूध, मलाई उतारा हुआ दूध, दालें, धनिये के बीज, तिलहन	विलंबित विकास, खराब दांत और हड्डियां (रिकेट)
लोहा	लोहितापुओं का निर्माण	हरी पत्तेदार सब्जियां, रागी, बाजरा, मेथी, जिगर, अंडे	अनीमिया (रक्तक्षीणता)

रुग्णावस्था में प्रकट होने वाले लक्षण—

पहचान	वातजन्य रोग	पित्त-जन्य रोग	कफ-जन्य रोग
जीभ का स्वाद	अस्वाद	कड़वा	फीका
जीभ का रंग	मैला	लाल	सफेद
पिशाब का रंग	मैला	पीला	सफेद
पिशाब की मात्रा	रुक रुक कर आना	कम आना	अधिक आना
भूख	कम	अधिक	इच्छा रहित
प्यास	अधिक	अधिक	कम
पसीना	कम	अधिक	कम
आँखों का रंग	मैला	लाल	सफेद
त्वचा	सूखी (चर्म-रोगयुक्त)	गर्म	शीतल
शरीर	स्थूल	दुर्बल	सामान्य
नाखून	गुलाबी	पीले	सफेद
बाल	कम व रूखे बालों का झड़ना	खोरा	सफेद

चक्र का नाम	संबंधित ग्रंथी	शरीर से सम्बन्ध
सहस्राधार चक्र (दर्शन केन्द्र)	पिनियल ग्रंथी	मस्तिष्क, दायीं आँख, उच्च रक्तचाप, व्यान वायु, मनोवैज्ञानिक विकार, तंत्रिका विकार।
अदन्य चक्र (ज्ञान केन्द्र)	पिट्यूटरी ग्रंथी	मस्तिष्क, बायी आँख, सायनस, नाक, कान व कान की नाड़ी, प्राण वायु ।
3. विशुद्धि चक्र (विशुद्धि केन्द्र)	थायरोइड ग्रथी	फेफड़ा, श्वास नली, आवाज, भोजन नली, आँखों का झपकना, विकास, रक्ताल्पता, थकान, एलर्जी, मासिक धर्म विकार, अपान वायु ।
4 अनहत चक्र (आनन्द केन्द्र)	थायमस ग्रंथी	देवदत वायु, प्राण वायु, गंठिया, स्वार्थता, ह्दय सम्बन्धी विकार, रक्त परिसंचरण विकार, अल्सर, आतो की सूजन।
5. मणिपुर चक्र (तेजस केन्द्र)	पैंक्रियाज ग्रथी	भूख-प्यास, छींके, डायबिटिज, यकृत, पित्ताशय, आमाशय, तंत्रिका तन्त्र के विकार, चमड़ी के रोग ।
6. स्वाधिष्ठान चक्र (स्वास्थ्य केन्द्र)	प्रजनन ग्रंथी	अपान वायु, गैस्टीक, पेट सम्बन्धी, प्रजनन प्रणाली सम्बन्धी विकार, भावात्मकता ।
7 मूलाधार चक्र (शक्ति केन्द्र)	एड्रीनल ग्रंथी	रीढ़ की हड्डी, प्रोस्टेट, मलद्वार, चमड़ी, वृक्क, मूत्राशय, गर्भाशय, फेलोपियन ट्यूब, अपान वायु ।

कब्ज : गैस, वायु, कारण एवं निराकरण :—

कब्ज को कोष्ठबद्धता, विवंध, मलबंध, मलावरोध, आनाह तथा विष्टब्धता आदि कई नामों से पुकारते हैं। अंग्रेजी में इसको कान्स्टीपेशन कहते हैं।

मल जब बड़ी आंत मे जमा हो जाता है और किसी कारण से अपने रास्ते से बाहर नहीं निकलता बल्कि वही पड़ा-पड़ा सड़ा करता है तो उसे कब्ज होना कहते हैं। कुछ लोगों का रोज दस्त होते रहने पर भी कब्ज बना रहता है, और कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जिन्हें दो-दो दिन के बाद में एक बार पाखाना होने पर भी कब्ज नहीं रहता। इसलिये हम मे से बहुतों को यह मालूम नहीं रहता कि कब कब्ज रहता है और कब नहीं? परन्तु यह सत्य है कि आजकल 99 प्रतिशत व्यक्ति इस रोग के शिकार हैं।

कब्ज के रोगी को पाखाना साफ नहीं होता, हमेशा सुस्ती छाई रहती है, पेडू कठोर और पेट भारी रहता है, सिर मे दर्द रहा करता है, नींद ठीक से नही आती, मस्तिष्क खाली सा जान पड़ता है, भूख खुल कर नही लगती तथा उसे अन्य कई रोग रहते हैं। कोष्ठबद्धता को सब रोगो का जन्म-दाता कहा जाता है। इसमें तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं है।

मनुष्य शरीर में दो प्रधान कार्य अनवरत रूप से जीवन-पर्यन्त होते हैं। प्रथम जो कुछ भी हम खाते या पीते हैं वह जठराग्नि के संयोग से अनियन्त्रित जीवनी शक्ति द्वारा हमारे शरीर से मिलकर एकाकार होता रहता है। शरीर की इस क्रिया को हम एकीकरण (Assimilation) कहते हैं। द्वितीय, जो शरीर के भीतर पहुंची हुई वस्तु शरीर से मिलकर विद्रूप नही बन सकतीं, अर्थात् विजातीय द्रव्य अथवा शरीर के लिए विकार रूप हैं, विष हैं, शरीर उनको बाहर निकाल फेंकने का प्रयत्न सदा-सर्वदा किया करता है। शरीर की यह क्रिया बहिष्करण (Elimeination) कहलाती है। इसी क्रिया के लिए पाखाना-पेशाब होते हैं, और नाक, कान, आंख तथा खाल आदि से सदैव मल का पसीना निकला करता है। स्पष्ट है कि शरीर मे होने वाले दोनों कार्यों में बहिष्करण की क्रिया एकीकरण की क्रिया से अधिक आवश्यक और उत्तम स्वास्थ्य के लिये परमोपयोगी है। कारण यदि दो, चार, दस दिन या दो-एक महीनों तक मनुष्य भोजन न करे तो वह मर नहीं जायेगा, किन्तु एक दिन के लिए मनुष्य का पाखाना-पेशाब रुक जाय तो वह कदापि जीवित नही रह सकता है। शरीर की इस परमावश्यक क्रिया में अड़चन पड़ने का नाम मलावरोध, कोष्ठबद्धता या कब्ज है।

यदि हम अपने शरीर को एक बड़े शहर से उपमा दें तो कोष्ठ-प्रदेश को उसका सबसे बड़ा कूड़ाखाना मानना पड़ेगा। वह कूड़ाखाना यदि प्रतिदिन नियमित रूप से साफ न होता रहेगा तो निश्चय ही शरीर रूपी शहर मे रहने वाले अगणित अङ्गोपाङ्ग रूपी नगर-वासियों का स्वास्थ्य खतरे में पड़ जायेगा और वे बीमार हो जायेंगे इसलिये यदि हम पूर्ण स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमे कब्ज कभी नही होने देना चाहिये।

खान-पान का असंयम कब्ज का मूल कारण है। अनाप-शनाप खाते रहने, ठूंस-ठूंस कर खाने, बिना भूख के खाने तथा भोजन सम्बन्धी अन्य नियमो के पालन न करने से कोष्ठबद्धता की शिकायत है

मलावरोध के दुष्परिणाम :—

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है शरीर के लगभग सभी रोगों के मूल मे मलावरोध अवश्य होती है, जिसके कारण रोगो की तीव्रता बढ़ जाती है। डा. हाव कहते हैं—शरीर से विजातीय द्रव्य का बाहर निकलना जब बन्द हो जाता है तब हर्निया, अलसर तथा हृदय और मूत्राशय के रोग उत्पन्न होते हैं।''

हमारी आंतो में खाद्य पदार्थों का रस चूसने का कार्य अविराम गति से चलता रहता है। पर जब उन्हीं आंतो में मल जमा होकर सड़ने लगता है तब हमारी आंते उस जमा हुये मल से उसके विष को भी चूसती हैं और चूसकर उस विष को रक्त में मिला देती हैं, जिससे रक्त विषाक्त हो जाता है जो नाना प्रकार के रोगो का कारण होता है। तब मनुष्य को आवेग (गुस्सा) ज्यादा आता है।

चिकित्सा :—

कब्ज होने पर बहुधा लोग जुलाब लेते हैं। किन्तु अनुभव से जाना गया है कि यह प्रयोग अंतड़ियो के लिये अत्यन्त हानिकारक है। चिकित्सकों की राय मे सदैव जुलाब लेना भी कब्ज पैदा करता है। इसलिए कब्ज में जुलाब न लेकर यदि पहले गुनगुने पानी का तत्पश्चात् ठंडे पानी का एनिमा कुछ दिनो तक लिया जाय तो बहुत लाभकारी सिद्ध होता है। यह सवाल गलत है कि एनिमा लेने से एनिमा की आदत पड़ जाती है।

नीचे कब्ज दूर करने के लिये कुछ अनुभूत उपचार दिये जाते हैं जिनको विधिवत चलाने से पुराने से पुराने कब्ज को भी कुछ ही दिनों मे दूर किया जा सकता है—

1. जिन कारणो से कब्ज होता है उनको सर्वप्रथम दूर करना चाहिये।
2. एक दिन केवल जल पीकर उपवास करना चाहिए फिर दो दिन तक रसाहार। रसाहार के लिए गाजर और पालक के रस उत्तम रहेगे। तत्पश्चात् 7 से 15 दिनों तक फलाहार। इन दिनों दोनो वक्त एनिमा लेना चाहिए। फलाहार के बाद एक वक्त दूध-फल और दूसरे वक्त रोटी, सब्जी, दही और सलाद। भोजन में फल और सब्जी की मात्रा अन्न से हर हालत में दूनी रहनी चाहिए। जब कब्ज दूर हो जाय तो सादे और सात्विक भोजन पर आ जाना चाहिए। चोकरसमेत आटा, फल, धारोष्ण दूध, ताजी साग सब्जियां—उबली और कच्ची, सादे और सात्विक भोजन वाले खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण हैं। घी, तेल, अचार, खटाई और मिठाइयां गुरुपाक होने से उनका सेवन कदापि युक्तिसंगत नहीं है

और मिर्च-मसाले आदि का मोह तो सबसे पहले त्यागना होगा।

सुबह सोकर उठते ही परन्तु सूर्योदय के प्रथम सायंकाल का रखा हुआ शुद्ध जल लगभग आध सेर या जितना आसानी से पिया जा सके, धीरे धीरे पीकर उसके थोड़ी देर बाद शौच जाना कब्ज को अति शीघ्र दूर करता है। इसी प्रयोग को वैद्यक शास्त्रो मे 'उपापात' कहा गया है। इसके अनेक गुण है।

सप्ताह मे एक दिन उपवास करने का नियम बना लेना चाहिए। उस दिन ताजे जल में कागजी नीबू का रस मिला कर काफी मात्रा मे पीना चाहिए।

प्रतिदिन नियमित रूप से कोई हल्का व्यायाम और गहरी सांस लेने की कसरते अवश्य करनी चाहिएं। सुबह शाम 3 से 5 मील तक शुद्ध वायु मे तेजी के साथ टहलना एक अच्छा व्यायाम है।

प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ लुईकूने ने बालू को कब्ज की अचूक दवा कहा है। एक चुटकी समुद्री साफ बालू भोजन के बाद दिन मे दो तीन बार पानी के सहारे निगल लेना चाहिए। ऐसा करने से दूसरे ही दिन आंते ढीली पड़ जाती हैं और उनमे जमा पुराना मल निकलना प्रारम्भ हो जाता है, जिससे कुछ ही दिनो मे कब्ज से निजात मिल जाती है।

1 छटांक गेहूं का साफ चोकर सवेरे शाम भोजन में मिलाकर खाने से भी कब्ज दूर होती है। चोकर को चाहे जैसे खाया जा सकता है—रोटी मे मिलाकर, तरकारी में मिलाकर या दाल में डालकर।

आधे गिलास ठंडे पानी में एक कागजी नीबू का रस डालकर दिन मे 4 से 6 बार तक पीना इस रोग में लाभ करता है।

एनिमा द्वारा प्रातःकाल गुनगुने पानी से जिसमे दो-तीन बूंद कागजी नीबू का रस मिला हो, पेट साफ कर लेना चाहिये। इस प्रयोग को जब भी पेट भारी हो, करना चाहिये।

भोजन करने के आधा घंटा पहले थोड़ा गुनगुना पानी पीना लाभ करता है।

भोजन के साथ जल बहुत कम या बिल्कुल ही न पिया जाय। भोजन करने के दो घटा बाद इच्छानुसार जल पीना चाहिये।

प्रातः सायं शक्ति अनुसार 5 से 20 मिनट तक उदर स्नान करना, या पेडू पर एक घंटे तक मिट्टी की पट्टी बांधना लाभकारी है

13. मल विसर्जन में कभी विलम्ब नही करना चाहिये।

रोगों का मूल कारण

जब कोई भी व्यक्ति अपने शरीर के गुण-धर्म और क्षमता को बिना जाने आहार-विहार, खानपान, निद्रा, व्यायाम इत्यादि प्रकृति के नियमो की लम्बे अन्तराल तक अवहेलना करता है तो उसके शरीर में अवांछनीय रासायनिक द्रव्य उत्पन्न होकर रक्त प्रवाह में अवरोध पैदा करते हैं। मनुष्य के बनाए हुए यन्त्रों को गतिशील रखने के लिए जिस तरह भाप, केरोसीन, पेट्रोल या बिजली की आवश्यकता होती है उसी तरह परमपिता परमेश्वर के द्वारा बनाए गए इस विशाल कारखाने के रूप मे स्वचालित (अंग) यन्त्र अविराम गति से गतिशील रहें इसके लिए कारखाने को अर्थात् यन्त्र को खून की आवश्यकता होती है।

शरीर के हर कलपुर्जे व नाड़ी संस्थान को सुव्यवस्थित सप्रमाण खून मिलता रहे इसकी प्रकृति मां ने उत्तम व्यवस्थ कर रखी है। इस व्यवस्था मे ऊपर बताए गए व्यर्थ द्रव्य बाधा पैदा करते हैं और जब आवश्यक खून सभी अगों को पर्याप्त मात्रा मे नही मिलता तो शरीर के महत्त्वपूर्ण अंगों में शिथिलता आ जाती है और मनुष्य मे कार्य करने की क्षमता धीरे-धीरे घट जाती है।

रोगों का मूल कारण विषयो का अतियोग, मिथ्यायोग एवं वात, पित्त और कफ का कुपित होना है एवं प्रकृति के नियमो का लम्बे अन्तराल तक उल्लंघन करना है।

आत्मिक बीमारियां ही शारीरिक बीमारियों का मूल कारण :–

जब आत्मिक बीमारियां जिसमे दुश्चिन्ता, कुबुद्धि, क्रोध और अहं अशुद्ध संस्कार हमारे पचतत्त्व के शरीर मे विचरण करती हैं तो शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है फलस्वरूप शारीरिक बीमारियों का उद्‌भव होता है। आत्मिक बीमारियों के कारण हुई शारीरिक बीमारियो का इलाज किसी हकीम, वैद्य अथवा डॉक्टर के पास नही होता। इसलिए आत्मिक बीमारियो को संतुलित बनाए रखना ही स्वस्थ शरीर की देन है।

"मनुष्य के शरीर मे पचास प्रतिशत से ज्यादा बीमारियॉं हीनता, भय और आत्मविश्वास की कमी के कारण होती है। परिणामस्वरूप शरीर के हारमोन्स असंतुलित हो जाते है और प्रकृतिप्रदत्त शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति धीरे-धीरे क्षीण होने लगती है।

'प्रो स्क्रेनर न्यूयार्क ने 'साइकोसजेस्टिव थेरेपी' को विकसित करने पर

बल दिया है। इस चिकित्सा के जरिये रोगी के आत्मविश्वास और दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना है, जिससे मनुष्य की अन्त शक्ति (Will Power) को जागृत करना होता है। जो रोगी अपने दृष्टिकोण बदलने व आत्मविश्वास जागृत करने में सफल हुए हैं वे आश्चर्यजनक रूप से ठीक हो जाते है। परिणामस्वरूप उनके सोच-समझ का नजरिया बदल जाता है और दुश्चिन्ता, हीनता के संस्कार से ऊपर उठते हैं। उठने का प्रयास नहीं करते वे धीरे-धीरे जीवन शक्ति खो बैठते हैं और जीवन के प्रति उनका लगाव शून्य हो जाता है। अतः जीवन के प्रति रुचि पैदा कर विचारशक्ति, इच्छाशक्ति, संकल्पशक्ति और कर्मशक्ति के बल पर मनुष्य जीवन को सुखमय व निरोग बनाये रख सकता है। चिकित्सक का मुख्य कार्य भी रोगी को आत्मबल, विचारशक्ति, एवं संकल्पशक्ति उत्पन्न करने की प्रेरणा देना है जिससे ईश्वर द्वारा दी गई 100 वर्ष की आयु का वह स्वस्थ रह कर उपभोग कर सके।

प्रायः मां-बाप अपने बच्चो को आधुनिकीकरण के दायरे में रहकर दवाइयो के बल पर उन्हें स्वस्थ एवं हृष्टपुष्ट बनाना चाहते हैं जो सर्वथा अन्धानुकरण एवं प्रकृति विरुद्ध है। वस्तुतः प्रकृति के साये मे पलकर, सामाजिक वातावरण के परिवेश मे रहकर, प्रकृति के नियमो का पालन करने से जो स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है उसकी बराबरी चिकित्सा विज्ञान अथवा आधुनिक परिवेश नही कर सकता।

आहार के प्रकार

''जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन'' शास्त्रानुसार हमारे ऋषि-मुनियों ने आहार को मुख्यतः तीन श्रेणियो में विभाजित किया है :—

1 सात्त्विक आहार, 2. राजसी आहार, 3 तामसी आहार

सात्त्विक आहार :—

शास्त्रो मे सतोगुणी आहार को सर्वश्रेष्ठ आहार माना गया है। महान पुरुष स्वामी विवेकानन्द के मतानुसार मनुष्य का शरीर भगवान का मन्दिर है, इस मन्दिर मे बैठे भगवान को जैसा भोग लगाया जायेगा वैसी ही उसकी वृत्ति बनेगी। तभी यह कहावत चरितार्थ होती है कि 'जैसा खाये अन्न वैसा बने मन'।

सात्त्विक आहार लेने से मन, वचन और कर्म से मनुष्य सात्त्विक विचारो का बनता है, वह सदा दूसरों के कल्याण में लगा रहता है।

अतः आहार यदि मर्यादा के विपरीत लिया जाता है तो वह खाने वाले को

ही खा जाता है

प्रकृति के सानिध्य में पके कन्द मूल, फल, शाक-सब्जियाँ, सभी प्रकार की दाले, कम मिर्च मसाले से बना भोजन, घी, दूध, दही इत्यादि सभी खाद्य पदार्थ उच्च कोटि के सात्विक आहार माने गये हैं। गीता मे कहा गया है—

युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्ना बोधस्य योगो भवति दुःखही ।।
—(गीता 6 अध्याय, श्लोक 17)

यदि हम वह खाते हैं जो हमे नहीं खाना है तो हम वह भुगतते हैं जो हमे नही भुगतना चाहिये। ठीक उसी प्रकार से यदि मनुष्य ऐसे कर्म करता है जो कि मर्यादा के विपरीत हो उसका भी मानव जीवन पर दुष्प्रभाव ही पड़ता है।

राजसी आहार :—

राजसी वृत्ति के लोग रजोगुणी भोजन को पसंद करते हैं। इसमें सभी प्रकार के मिर्च मसाले, अधिक चिकनाई युक्तः खट्टे-चटपटे-स्वादिष्ट मिठाइयाँ, फल इत्यादि आहार सम्मिलित हैं। जिसका प्रचलन तीज त्यौहार, विवाहोत्सव इत्यादि अवसरों पर देखने को मिलता है।

ऐसे आहार सेवन से मनुष्य आसक्तियुक्त कर्मों के फल को चाहने वाला, लोभी प्रवृत्ति तथा दूसरों को कष्ट देने के स्वभाव वाला बनता है। (गीता 18/26 श्लोक)।

तामसी आहार :—

यह भोजन तामसिक श्रेणी में आता है। इस आहार में उत्तेजक पदार्थों का बाहुल्य होता है जैसे लहसुन, प्याज, तेज मिर्च-मसाले, घी, दूध, अण्डे, माँस, मछली, शराब इत्यादि, जिनके सेवन से शरीर में गर्मी व उत्तेजना पैदा होती है और मनुष्य झगड़ालू, क्रूर, विध्वंसक विचारो का बनता है।

"जो विक्षेपयुक्त चित्तवाला, शिक्षा से रहित, घमंडी, धूर्त और दूसरे की आजीविका का नाशक एवं शोक करने के स्वभाव वाला आलसी और दीर्घसूत्री है, वह कर्त्ता तामस कहा जाता है।" (गीता अध्याय 18, श्लोक 28)

***

वजन घटाने-बढ़ाने हेतु आहार चिकित्सा

(Dietics Cure for Reduce & Increase of Weight)

नाश्ता प्रातः 7 बजे :

सोमवार	एक कप चाय, 2 बिस्किट या एक गिलास दूध	*अमृत भोजन (अंकुरित अनाज)*
मगलवार	बाजरी का दलिया व दही, छाछ	1 मूंग 50 ग्राम या एक मुट्ठी
बुधवार	एक प्याला अंकुरित अनाज	2 उड़द 50 ग्राम या एक मुट्ठी
गुरुवार	सांभर इडली या डोसा	3 मूंगफली 50 ग्राम या एक मुट्ठी
शुक्रवार	200 ग्राम दूध व एक सेव	4 सोयाबीन 50 ग्राम या एक मुट्ठी
शनिवार	दलिया या दाल	5 काले चने या राजमा 50 ग्राम
रविवार	200 ग्राम दूध व एक कटोरी धूली (मिक्स फल), अनार, पपीता, अंगूर, सेव, गाजर, मौसमी, आलूबुखारा या नींबू की शिकंजी, कच्चे नारियल का पानी	

प्रातःकालीन भोजन : *दोपहर का नाश्ता (फल)*

सोमवार	अमृत भोजन	1 कच्चे नारियल का पानी
मगलवार	पालक-दाल व लूखी चपाती (कम घी, तेल का सेवन)	2 नींबू की शिकंजी

मेथी, दाल व लूखी चपाती का सेवन	3 मौसमी या नारंगी का रस
कढ़ी, दही व लूखी चपाती का सेवन	4. सेव या पपीता
भिंडी की सब्जी, रायता, दाल व लूखी चपाती	5 मलाई रहित लस्सी
चने की सब्जी, रायता, दाल व लूखी चपाती	6 सेव या आलूबुखारा
चंदलाई की सब्जी, छाछ का रायता, चावल, चपाती	7. मतीरा या आलूबुखारा

सायंकालीन भोजन :

लूखी चपाती व दाल-नीबू	
लूखी चपाती व कढ़ी, पालक की सब्जी	
लूखी चपाती व मेथी-दाल की सब्जी	
लूखी चपाती व चन्दलाई की सब्जी	नोट : तली हुई वस्तुएं, अधिक मिर्च मसाले व अधिक घी-तेल खाना वर्जित है।
लूखी चपाती व दाल-पालक	
लूखी चपाती व उड़द की दाल	
दाल चावल व नींबू (मिक्स सलाद)	

वजन बढ़ाने हेतु आहार चिकित्सा

स	प्रात: नाश्ता	प्रात भोजन	दोपहर का नाश्ता	सायंकालीन भोजन	आवश्यक निर्देश
वार	अष्टामृत या अमृत भोजन 100 ग्राम पालक 2 नग मौसमी 5 पत्ते तुलसी (श्याम) 2 पत्ते नीम 1 नींबू या आंवला 1 तर ककड़ी 1 टमाटर 1 गाजर या चुकन्दर	चुपड़ी चपाती व दाल चावल	दूध व केला	चपाती व आलू मटर	मिक्स सलाद

सोमवार	अमृत भोजन अंकुरित अनाज 20 ग्राम मुगफली 20 ग्राम सोयाबीन 20 ग्राम काले चने 20 ग्राम उड़द 20 ग्राम मूंग	दाल चावल	दूध व केला	चपाती-पालक पनीर	घृत व दूध
मंगलवार	अंकुरित अनाज	आलू गोभी चपाती	आम दूध या पपीता	चपाती पालक पनीर	घृत व दूध
बुधवार	दूध, घृत, फल	चन्दलिया चपाती	मौसमी नारियल पानी	खिचड़ी, कढ़ी या दाल	गलचणी, हलुआ
गुरुवार	हलुआ	गुड़ा रोटी पालक	गाजर का रस	अदरक, हल्दी, चपाती	दूध
शुक्रवार	तिल के लड्डू	अदरक, हल्दी, रोटी	अनार या गाजर रस	रस खीर आलू चपाती	घृत व दूध
शनिवार	नींबू या शहद	चना या मूग की दाल व चपाती	मौसमी, नारंगी या पपीता	खीर शकरकन्द चावल मूंग की दाल	घृत व दूध

प्रात· उड़द के लड्डू, मेथी का लड्डू एक माह लगातार सेवन करने से वजन शीघ्र बढ़ने लगता है।

कब्ज, बवासीर (Piles-Hemorrhoids)

आहार चिकित्सा द्वारा बवासीर एवं 'अल्सरटिक पाइल्स' का निराकरण—

— एक गिलास गर्म पानी सेवन करें व एक तुलसी का पत्ता सेवन करें—

नाश्ता : 250 ग्राम — पपीता
200 ग्राम — दूध
या
एक सेव एवं दूध

भोजन : 1. चावल मूँग की खिचड़ी — 2 चम्मच दूध या दही के साथ
2. सलाद इच्छानुसार

— कच्चे नारियल का पानी, संतरा, मौसम्मी — 7 दिन तक
केला तरबूज पपीता, लीची खरबूजा,
चीया अगूर आलुबुखारा

	(कोई एक फल अपनी रुचि अनुसार लेवें)
सायंकालीन — भोजन	चावल मूँग की खिचड़ी, दूध के साथ
	सोते समय दूध के साथ दो चम्मच ईसबगोल लेवें।

मानव शरीर के लिये अलग-अलग रंगों के फलों का महत्त्व

1. लाल रंग के फल व उसका महत्त्व: (लोह तत्व)	शरीर से विजातीय द्रव्यों का विसर्जन करने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा में लाल रंग के फल श्रेष्ठ माने गए हैं। 1 तरबूज 2. चुकन्दर 3. गाजर 4. अनार 5. आलुबुखारा 6 अंजीर 7. देशी अमरूद
2 पीले रंग के फलों का महत्त्व: (स्वर्ण-तत्व)	शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ाने व पाचन क्रिया को सबल बनाने के लिये पीले रंग के फल गुणकारी हैं। 1. पपीता 2. काशीफल 3. आम 4. बील 5. राणी
3. सफेद रंग के फलों का महत्व : (चन्द्र-तत्व)	सफेद व हरे रंग के फल मानसिक शांति, सिरदर्द में अति गुणकारी हैं। 1. सेब 2. केला 3. कर ककड़ी 4. खीरा 5. अनानास 6. मौसमी 7. खरबूजा

वजन घटाने हेतु आवश्यक निर्देश	1. प्रातः उठते ही 250 ग्राम पानी व एक नींबू का सेवन करना। 2. रस्सी कूदना, जोगिंग करना, पहाड़ो का भ्रमण करना, नंगे पांव हरी घास पर भ्रमण करना, एक्युप्रेशर उपकरण (फुट रोलर का पांव के तलवों के नीचे चलाना) और प्रकृति के नियमो का पालन करना।

'सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया

अनेक रोगों की एक दवा - तुलसी : आरोग्य के लिए तुलसी एक संजीवनी बूटी है। इसके लगातार तीन माह सेवन करने से जुकाम (साइनस) की प्रवृत्ति, जन्मजात जुकाम, श्वाँस रोग (दमा), स्मरण शक्ति का अभाव, सरदर्द, कब्ज, गैस, गुर्दों का ठीक से काम न करना, गठिया, विटामिन 'ए' व 'सी' की कमी तथा मासिक धर्म मे अनियमितता, इन सभी बीमारियो मे तुलसी का प्रयोग राम-बाण औषधि का काम करता है।

प्रयोग विधि : तुलसी की पाच से दस पत्तियाँ स्वच्छ खरल या सिलबट्टे (जिस पर मसाला न पीसा गया हो) पर चटनी की भांति पीस ले और 10 से 30 ग्राम मीठे दही में मिलाकर नित्य प्रातः खाली पेट तीन मास तक खायें। ध्यान रहे दही खट्टा न हो और यही दही माफिक न आये तो एक-दो चम्मच शहद मिलाकर ले। दूध के साथ भूलकर भी न ले। औषधि प्रायः खाली पेट ले। आधा-एक घण्टे बाद नाश्ता ले सकते हैं। दवा दिन मे एक बार ही लें। परन्तु कैंसर जैसे असह्य दर्द और कष्टप्रद रोगों में 2-3 बार भी ले सकते हैं।

पृथ्वी की संजीवनी—गेहूँ के जवारे :

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के अनुसार गेहूं के जवारे तथा श्यामा (काली) तुलसी के रस का एक माह तक सेवन से रक्त दोष, गठिया, नाड़ी रोग अथवा कैंसर उपचार मे उपयोगी पाया गया है। प्राकृतिक चिकित्सा मे इस रस को हरा खून कहा जाता है तथा हरा खून कैंसर उपचार में विशिष्ट उपयोगी पाया गया है।

गेहूं के जवारों की निरन्तर उपलब्धि हेतु सात गमलों में गेहूं बो दे। जब जवारो की लम्बाई छः इन्ची हो जाये तो पहले गमले के जवारे निकाल लें तथा दूसरे पुनः बो दें अगले दिन गमले के जवारे काम में लिए जायें। इस प्रकार जवारों की निरन्तर बनी रहेगी

गेहूं के जवारे तथा श्यामा तुलसी के पाँच पत्तों के साथ पीसकर रस निकाल लें। एक खुराक 100 मिली लीटर रस की है। यह खुराक प्रातः खाली पेट सूर्य रश्मियों का सेवन करते हुए उपयोग करें।

Vata, Pitta, and Kapha

Vata : There are five kind of Vata coincide to the duty and the position of movement. As referred to in front of, Vata direction the movement and conduct of the physique. Its important duty contain :

- generosity action to the body.
- the conduction of discharge from visual means.
- the disconnection of Rasa (food) and Kitta (urinate) from diet
- the emission and removal of urine and sperms.
- the organic structure duty of the physique.
- the bio-physical direction of the memory.
- the excitement of reason means.
- the law of remark, tangible reason and audience.
- usual rotation in the physique.
- being formed and progress of the foetus.

Where there is a disturb in the Vata, it bear psychoanalysis confusion and detriment of weight, destruction of biological and bodily energy and hearted inherent deformities.

Pitta : Pitta is located in the spleen and liver and is a output of blood. The chemical and endocrine act of the physique are composed by the five kind of pitta accounted in Ayurvedic books. Pitta is blue and yellow in colour, whitish, fluid viscous, sour, bitter, fat, heated and stinking. Its fundamental duty contain :

- bestowal colour to life's blood.
- promotion inhalation.
- unduly favourable sight.
- creation of physique warmth, desire hunger

- advance of colour, mentality and bravery.

Kapha : Kapha is chiefly accountable for the creation in the physique. Liken to Vata and Pitta, Kapha is a specific object made often of water. It is white, flesh sugary, smooth, fixed and powerful. The usual duty o kind of Kapha contains :

- restraining the different form of the physique ar
- proclaiming oiliness.
- generating balance, energy and toughness.
- auxiliary recovering, and other bodily cellular erection.
- assisting the physique to oppose ailment.
- furnishing calmness, courage and mentality.

Perfect Weight Sketch for Men and Women Family Weig

	Soul	Partner	Kid	Kid	Daddy
January					
February					
March					
April					
May					
June					
July					
August					
September					
October					
November					
December					

ight inches)	Small Frame (kg)		Medium Frame (kg)		Large Frame (kg)	
Women	Men	Women	Men	Women	Men	Women
4 1	50.5/54.5	42.0/44.5	53.5/58.5	43.5/48.5	57 0/64.0	47 0/54 0
11	52.0/56.0	42.5/46.0	55 0/61.0	44.5/50 0	58.5/65.0	46.0/55 0
5.0	53.5/57.0	43.5/47.0	58.0/62.0	46 0/51 0	60 0/67 0	49.5/56.5
1	55 0/58.5	45 0/48.5	57.5/63.0	47.0/52.5	61.0/69.0	51 0/58 0
2	56 0/60.0	46 5/50 0	58 5/65.0	48.5/54 0	62.5/71.0	52.0/59 5
3	58 0/62.0	47 5/51.0	60.0/66.5	50.0/55 0	64 5/73.0	53 5/61 0
4	60.0/64.0	49 0/52.5	62.5/69 0	51.0/57.0	66 5/75.0	55 0/62.0
5	62.0/66.0	50 5/54.0	64.5/71 0	52.5/58.5	68.5/77.0	57 0/64 5
6	63.5/68 0	52.0/56 0	66.0/72 5	54 5/61.0	70 0/79.0	57.0/64 6
7	65 0/70.0	53.5/57 5	68 0/75.0	56 0/63.0	72.0/81.0	58.5/66 0
8	67 0/71 5	55 0/59 5	70 0/77 0	58 0/65 0	74 0/83 5	60 0/68 0
9	69 0/73 5	57 0/61 0	71.5/79 0	60.0/66 5	76 0/85 5	62.0/70 0
10	71.0/76 0	58.5/63.5	73 5/81 5	62.0/68 5	78 5/88 0	64 0/71 5
11	72.5/77 5	61 0/65 0	76 0/84 0	63.5/70.0	80 5/90 5	66 0/74 0
6.0	74.0/79.0	63.0/67.0	78.0/86.0	65.0/72.0	82.5/92.5	69 5/78 5

CALORIES USING CHART

mployment	Weight of the Active Person (Kg)					
	50	58	65	75	85	95
	180	204	228	252	276	300
	114	126	138	150	162	174
	198	222	246	270	294	324
	174	198	222	246	270	294
	180	204	228	252	276	300
	90	102	120	132	150	168

Badminton	ndiv dual	276	312	348	384
	Pa red	234	270	306	342
Dancing	aerobic	348	396	444	492
	contemporary	198	228	258	252
Golf	driving	198	228	258	238
	putting	120	138	156	174
	foursome 9 holes in 2 hrs	204	234	264	294
	twosome 9, 1 1/2 hrs.	276	318	360	402
Hill Climbing		468	456	510	564
Run in place	50:60 steps / m	402	456	510	564
	70 80 steps / m	438	498	558	618
Running	9 km per hr	516	594	660	732
	11 km per hr	552	624	696	768
	12 km per hr.	594	672	816	960
Swimming	gradual	234	270	306	342
	average	426	480	534	594
	quick	540	618	696	774
Tennis	individual	336	378	420	462
	paired	234	270	306	342
Walking	3 2 km per hr	144	168	192	216
	4.8 km per hr	234	270	306	342
	6 4 km per hr.	270	312	354	396
	8.0 km per hr	438	498	558	618
Yoga		180	204	228	252

Cook ng	42	65	92	216	240
Card P ay ng	78	90	02	4	32
Eatng	78	84	90	96	02
Showenng	156	180	204	228	252
Sitting quietly	66	72	84	96	108
Sitting	78	90	102	114	132
Sleeping	54	60	66	72	78
Waiting in line	78	90	102	114	132
Watching TV	66	78	90	96	102

Peculiar and Particular Nutrition

Entire menu presented here have been planned with regarc to the usual pattern of the Indian Adult Male of 150 cms/48 kgs To compute your caloric need (for light movement) increase you Complete Body Density into 35.

Mature Male with Perfect Body Weight Measure (1680 keal)

Boiled meal	160 gms
Vegetative	300 gms
Roots and Rootstock	100 gm.
Dal	50 gm.
Seafood	100 gms
Chicken	75 gms
Fruit	200 gms
Liquid Milk	500 m
Malt sugar	20 gms
Edible oil	20 gms/4tsp
Egg	1 nc

Model : Menu

Bed Tea

- Tea or Coffee with 30 ml milk and 1tsp. sugar.

Breakfast

- Bread : 2 slices.
- Egg : 1
- Fruit : 100 gms.
- Milk : 180 ml.

Meal

- Seeds or Roti : 60 gms.
- Dal : 25 gms.
- Vegetative : as desired.
- Salad : as desired.
- Seafood : 100 gms.

Night Tea

- Tea or Coffee with 30 ml liquid milk and furthermore fruit sugar.

Principal meal of the day

- Seeds or Roti : 50 gms.
- Dal · 25 gms.
- Vegetative : as desired.
- Chicken : 75 gms.
- Milk pudding shaped of 250 ml milk

Notation : ● Liquid milk can be used up in any kind as perferred.
● Menu may be replaced in reach of remedial portion
● Edible oil and sucrose should not exceed portion.

Mature Male along with Diabetes Portion (1600 keal)

Celreals	160 gms.
Vegetative	400 gms.
Dal	30 gms.
Seafood	100 gms

Chicken	75 gms.
Mature seed pod (Fruits)	100 gms.
Liquid milk	500 ml
Edible oil	20 ml/4tsp.

Sample Menu

Breakfast
Baked goods : 50 gms.
Chana or 250 ml milk.
Tea / Coffee not with sucrose.
Mature seed pod (Fruits) : 100 gms.
Meal and Lunch
Seeds or Roti : 40 gms.

❋❋❋

Nutrition

NUREIWNRA IN DOOSARUDD PWE 100 GM OF EDIBLE PORTION

Sl. No.	Name of Foodstuff	Pro-tein (gm)	Car-bohy-drate (gm)	Fat (gm)	Cal-cium (mg)	Iron (mg)	Vit.A Car-otene (mg)	Thia-mine B1 (mg)	Ribo-flavin B2 (mg)	Niacin (mg)	Vit.C (mg)	Ener gy
	GENERAL GRAINS											
1.	Wheat flour (Whole)	12.1	69.4	1.7	48	11.5	29	0.49	0 29	4 3	0 0	341
2	Wheat (Bulgar)	8.2	77 2	1.6	37	4.9	—	0.74	0 11	4 8	0.0	356
3.	Suji (Semolina)	10 4	74 8	0 8	16	1.6	—	0.12	0 03	1.6	0 0	348
4	Rice (Parboiled Milled)	6 4	79 0	0.4	9	4 0	—	0 21	0 05	3.8	0.0	346

5.	Rice (Raw Milled)	6.8	78.2	0.5	10	3.1	—	0.06	0.06	1 9	0.0	345
6.	Rice (Puffed)	7.5	73.6	0.1	23	6.6	—	0 21	0 01	4 1	0.0	325
7.	Ragi	7.3	72.0	1.3	344	6.4	542	0 42	0 19	1 1	0 0	328
8.	Maize	11.1	66.2	3.6	10	2 0	90	0.42	0.10	1.8	0.0	342
9.	Jowar	10.4	72.6	1.9	25	5.8	47	0.37	0.13	3 1	0.0	349
10.	Bajra	11 6	67 5	5 0	42	5.0	132	0 33	0.25	2.3	0.0	361
11.	Bread	7.8	49.0	0 7	18	2 2	—	0 21	—	2 5	—	244
12	Sago	0.2	87.1	0 2	10	1.3	—	0 01	—	0.2	—	351
13.	Cane Sugar	0.1	99 4	0.0	12	—	—	—	—	—	—	398
	PULSES & LEGUMES											
14.	Bengal Gram Dal (Chana)	20 8	59.8	5.6	202	10.2	189	0.30	0.15	2.9	3 0	360
15.	Black Gram Dal (Urd)	24.0	59 6	1.4	154	9.1	38	0.42	0.20	2.0	0.0	347
16.	Green Gram Dal (Moong)	24.0	56.7	1.3	124	7.3	94	0.47	0 27	2.1	0 0	334
17.	ʼted Gram Dal (Arhar)	22.3	57 6	1.7	73	5.8	132	0.45	0.19	2 9	0 0	335
18	Lentil (Masur)	25.1	59.0	0.7	69	4 8	270	0 45	0 20	2 6	0 0	343
19.	Rajmah	22.9	60.6	1.3	260	5.8	—	—	—	—	0.0	346
20.	Soyabean	43 2	20.9	19.5	240	11.5	426	0.73	0 39	3.2	—	432

	FATS & EDIBLE OILS											
21	Butter	—	—	81 0	—	—	3200	—	—	—	—	729
22.	Ghee	—	—	100 0	—	—	900	—	—	—	—	900
3	Hydrogenated Oil (Fortified)	—	—	100 0	—	—	2500	—	—	—	—	900
24	Cooking Oil (Groundnut)	—	—	100 0	—	—	—	—	—	—	—	900
	LEAFY VEGETABLES & OTHER VEGETABLES											
25.	Amaranath Tender (Cholai sag)	4 0	6 1	0 5	397	25 5	5520	0 03	0 30	1 2	99 0	45
26	Bathua Leave	3.7	2 9	0 4	150	4.2	1740	0 01	0 14	0.6	35 0	30
27	Bengal Gram Leave	7 0	14 1	1 4	340	23 8	978	0 09	0 10	0 6	61 0	97
28	Coriander Leaves (Dhania leaves)	3.3	6.3	0 6	184	18 5	6918	0 05	0 06	0 8	135 0	44
29	Drumstick Leaves (Sajna)	6 7	12 5	1.7	440	7 0	6780	0 06	0 05	0 8	20 0	92
30	Fenugreek Leaves (Methi)	4 4	6 0	0 9	395	16 5	2340	0 04	0 31	0 8	53 0	49
31	Mint (Podina)	4 8	5 8	0 6	200	15 6	1620	0 05	0 26	1.0	27 0	48
32	Mustard Leaves (Sarson ka sag)	4 0	3 2	0 6	155	16 3	2622	0 03	—	—	33 0	34
33.	Radish (Mooli)	3 8	2 4	0 4	265	3 6	5295	0 18	0 47	0 8	81.0	28
34.	Spinach Palak	2 0	2 9	0 7	73	10 9	5580	0 03	0 26	0 5	28 0	26
35.	Tamarind Leaves	5 8	18 2	2 1	101	5 2	250	0 24	0 17	4.1	3 0	116
36.	Colocasia (Arvi)	3 0	21.1	0.1	40	1.7	24	0.09	0 03	0.4	0 0	97
37.	Carrot (Gajar)	0 9	10.6	0.2	80	2.2	1890	0.04	0.02	0 6	3 0	48

38	Onion	1 2	11 1	0 4	47	0 7	0	0 08	0 01	0 4	11 0	50
39.	Potato	1 6	22 6	0.1	10	0 7	24	0.10	0.01	1.2	17 0	97
40.	Turnip (Shalgam)	0.5	6 2	0 2	30	0 4	0	0 04	0 04	0 5	43 0	29
41	Yam (Zimikand)	1 4	26 0	0 1	35	1 3	78	0 70	—	0 7	—	111
42.	Beans	7 4	29 8	1 0	50	2 6	34	0 34	0 19	0 0	27 0	158
43	Bottle Gourd (Lauki)	0 2	2 5	0 1	20	0 7	0	0 03	0 01	0 2	0 0	12
44.	Brinjal	1 4	4 0	0.3	18	0 9	74	0 04	0 11	0 9	12 0	24
45.	Cauliflower	2 6	4 0	0 4	33	1 5	30	0.04	0 10	1 0	56 0	30
46	Cucumber (Kheera)	0 4	2 5	0 1	10	1 5	0	0.03	0.00	0.2	7.0	13
47	Ladies Finger (Bhindi)	1 9	6 4	0 2	66	1 5	52	0 07	0 10	0 6	13 0	35
48.	Peas	7 2	15 9	0 1	20	1 5	83	0 25	0 01	0 8	9 0	93
49	Pumpkin	1 4	4 6	0 1	10	0 7	50	0 06	0 04	0 5	2 0	25
50.	Tinda	1 4	3 4	0 2	25	0 9	13	0 04	0 08	0 3	18 0	21
51.	Tomato (Green)	1.9	3 6	0 1	20	1 8	192	0.07	0 01	0 4	31 0	23
52	Jack Fruit (Kathal)	1 9	19 8	0 1	20	0.5	175	0 03	0 13	0 4	7 0	88
53.	Tomato (Red)	2.0	3 6	0 1	20	1 8	192	0 07	0 01	0 4	35 0	25
54.	Pears	0 6	11 9	0 2	8	0 5	28	0.06	0 03	0 2	—	52
	NUTS & OIL SEEDS											
55.	Coconut dry	6 8	18 4	62 3	40	2 7	0	0.08	0.01	3.0	7.0	662

56	Coconut Fresh	4.5	13 0	41.6	10	1 7	0	0.05	0.10	0.8	1.0	444
57	Gingelly Seeds	18 3	25 0	43.3	1450	10 5	60	1 01	0 34	4 4	0.0	563
58	Ground nut	25.3	26.1	40.1	90	2 8	37	0.90	0.13	19.9	0 0	567
59	Ground Roasted	26 2	26 7	39.8	77	3 1	0	0 39	0 13	22 1	0 0	570
60	Mustard Seeds	20 0	23 8	39 8	490	17 9	162	0.65	0 26	4 0	0 0	541
61	Sunflower Seeds	19 8	17 9	52.1	280	5 0	0	0 86	0 20	4 5	1 0	620
62	Walnut	15.6	11 0	64.5	100	4.8	6	0.45	0 40	1 0	0 0	687
	FRUITS											
63	Amla	0 5	13.7	0.1	50	1.2	9 0	0 03	0 01	0 2	600 0	58
64	Apple	0 2	13 4	0 5	10	1 0	0 0	—	—	0.0	1 0	59
65	Banana - rise	1 2	27 2	0 3	17	0 9	78 0	0.05	0 08	0 5	7 0	116
66	Dates - dried	2 5	75 8	0.4	120	7 3	26 0	0 01	0.02	0 9	3 0	317
67	Guava	0.9	11 2	0.3	10	1 4	0 0	0 03	0 03	0 4	212 0	51
68	Grapes	0 5	16 5	0.3	20	0 5	0 0	—	—	0.0	1 0	71
69	Lime (Musambi)	0.8	9 3	0.3	40	0 7	0 0	—	—	0 0	50 0	43
70	Mango - ripe	0.6	16.9	0.4	14	1.3	2743	0.08	0 09	0 9	16.0	74
71	Orange	0.7	10.9	0.2	26	0.3	1104	—	—	—	30 0	48
72	Papaya	0.6	7.2	0.1	17	0 5	666	0 04	0 04	0 2	57 0	32
73	Phalsa	1 3	14 7	0 9	129	3 1	419	—	—	0 3	22 0	72

.K AND . LK . . .JUUCTS

75	Buffalo Milk	4 3	5 0	8 8	210	0 2	160 IU	0 04	0.10	0 1	1 0	117
76	Cow Milk	3.2	4.4	4 1	120	0 2	174.IU	0.05	0.19	0 1	2 0	67
77	Goat Milk	3.3	4.6	4 5	170	0 3	182 IU	0 05	0.01	0 3	1 0	72
78	Human Milk	1 1	7.4	3 4	280	—	137.IU	0 02	0 02	—	3 0	65
79	Curds	3.1	3 0	4.0	149	0 2	102.IU	0 05	0 16	0 1	1.0	60
80	Butter Milk	0.8	0.5	1.1	30	0.8	0 IU	—	—	—	—	15
81	Channa Buffalo Milk	13.4	7 9	23.0	480	—	0.IU	—	—	—	—	292
82	Fish Rahu	16.6	4 4	1 4	650	1 0	—	0 05	0 07	0 7	22 0	97
83	Meat Buffalo	19 4	—	0 9	3	—	—	—	—	—	—	86
84	Meat & Liver - Goat	21 4	—	3 6	12	—	—	—	—	—	—	118
85	Egg - Hen	13.3	—	13 3	60	2 1	600	0 10	0 40	0 1	0 1	173
86	Fowl	25 9	—	0 6	25	—	—	—	0 14	—	—	109
87	Green Chillies	2.9	3 0	0 6	29	1.3	175	0 19	0 39	0 9	111 0	29
88	Ginger - fresh	2.3	12.3	0.9	20	2.6	40	0.06	0.03	0.6	6 0	67

वात, पित्त, कफ से ग्रसित रुग्णता के लक्षण

़शरीर, मन और आत्मा के गुण	वात	टिक ✓	पित्त	टिक ✓	कफ
शरीर की आकृति	कमज़ोर, दुबला-पतला शरीर, हाथ-पैर भी पतले और कमज़ोर, डटकर भोजन करके भी वज़न नहीं बढ़ा पाते।		ठीक-ठाक या नाज़ुक शरीर, सतुलित डील-डौल, हाथ-पैर नाज़ुक-नरम।		बड़ी शरीर, मज़बूत ढांचा, पेट फूला हुआ, थोड़ा खाने से भी शरीर फूलता है।
जीभ और मुंह	जीभ ज्यादातर सूखी और कालिमा लिए होती है, जिस पर सफेद धब्बे दीखते हैं। कभी-कभी गले मे रूखापन।		जीभ गुलाबी, लाल। मुह मे छाले।		जीभ सफ़ेद, चिकनापन लिए होती है। मुंह मे मीठा स्वाद रहता है।
भूख, रुचि	रोज़ एक निश्चित समय पर भूख नहीं लगती, बल्कि कभी भी लग जाती है।		रोज़ निश्चित समय पर ही भूख लगती है। न खाने से सरदर्द हो जाता है।		दिन मे एक बार नहीं भी खाया, तो फ़र्क़ नहीं पड़ता। भूख कम, पर खाने के शौक़ीन।
हाज़मा	भोजन कभी अच्छा हज़म होता है, तो कभी गैस बनती है।		भोजन अच्छी तरह हज़म होता है। कभी-कभार पेट में जलन।		थोड़ा-सा खाने से पेट भारी हो जाता है। हज़म होने मे 7-8 घंटे लग जाते हैं।
शौच	क़ब्ज़। मल अक्सर सूखा। कभी-कभार न सूखा, न गीला।		शौच सरलता से। मल पीला और ज्यादा। कभी-कभार पतला भी।		शौच मे ज्यादा वक्त। मल चिकना।
नींद	नींद कम। सपनो, आवाज़ों से नींद टूटती भी रहती है।		8 घंटों की नींद ज़रूर चाहिए। नींद टूटती नहीं, सपने भी कम।		8 से 10 घंटों की नींद चाहिए। नींद एकाएक नहीं टूटती।

ACUPRESSURE
Training & Research Centre

Sojati Gate, JODHPUR-342 001 (INDIA)

(First Acupressure Training &
Research Centre in Rajasthan)

Join The Practical Classes to be a Acupressure Therapist

Course Director :

Dr. K.D. Rankawat

(M.D , Acupressure Ratna, Gold Medalist)

Note List of Equ pme ts used in ure is enclosec

Fitness through Acupressure
AROGYA
MANDIR

PRICE LIST
CUM ORDER FORM

ıve From 1st November' 1999

INSTRUMENTS उपकरण	Rs.
Acupressure Powermat Super Magnetic पॉवरमेट सुपर चुम्बकीय	180
Power Mat Delux पॉवरमेट चुम्बकीय	150
Acupressure Pyramid Plate एक्यूप्रेशर +पिरामिड प्लेट General	120
Acupressure +Pyramid Plate एक्यूप्रेशर + पिरामिड प्लेट General II	100
Five-In-One Powermat (8 Megnates) फाइव इन वन पॉवरमेट	30
Multiplex Massager (16 Wheel) मून कार मसाजर with 64 Megnets. . Pointed	150
Spine Roller (4Wheel 4Magnets) रोलर चुम्बकीय Curved .. . Delux	150
Acupressure Sheet एक्यूप्रेशर शीट	150
Magic Massager (With Handle) मैजिक माला Delux	100
Self Massager (With Handle) सैल्फ मसाजर (With Medula Points)	85
Wonder Roll वंडररोलर (Small) Pyramidal . . . Soft	120
Wonder Roll वंडररोलर (Big Delux) Pyramidal Soft	200
Magnum Roller मैग्नम रोलर Best for Sciatica	250
Acu Car Sheet एक्यूप्रेशर कार शीट (Maruti)	425
Twister ट्वीस्टर (Body Weight Reducer Disc)	290
Foot Roller फुट रोलर (कृपा चक्र) Wooden	60
Foot Roller Delux फुट रोलर (With Rubber Bush)	80
A Marvallous Collection "MEMORY" (Audio Album)	50
Acupressure Shoe Sole एक्यूप्रेशर शू सोल	50
Acupressure Shoe Sole Delux quality शू सोल डिलक्स	80
Acupressure Book एक्यूप्रेशर पुस्तक Dr Rankawat's	80
Pyramid Roller (With Handle) पिरामिड रोलर Wooden..	45
Pyramid Roller (With Handle) पिरामिड रोलर (Plastic) Soft ..Pyramidal	40
Power Grip पॉवरग्रिप Delux	25
Vacum Ball (Half Ball) वेक्यूम बॉल	20
Energy Roller एनर्जी रोलर Soft .Pyramidal	20
Jimmy जिम्मी (Plastic)	20
Spring Jimmy स्प्रिंग	25

29	Jimmy Delux जिम्मी डिलक्स Wooden / Rubber
30	Acu Point Finder Jimmy इलेक्ट्रिक पॉइन्ट शोधक जिम्मी
31	Mini Roller मिनी रोलर
32	Pocket Exerciser पॉकेट एक्सरसाइजर
33	Magic Ball मैजिक बॉल (Best For Constipation)
34	Cervical Massager (4Wheel) सर्वाइकल मसाजर Pointed
35	Thumb Jimmy अंगूठा जिम्मी (Pressure By Thumb)
36	Acupressure Poster एक्यूप्रेशर पोस्टर रंगीन (Full Size & Coloured)
37	Finger Massager फिंगर मसाजर (Wooden)
38	Knee Cap Magnetic (Pair) चुम्बकीय नी कैप (Ten Magnets)
39	Dia Belt चुम्बकीय डायबिटीज बेल्ट Multi Purpose Belt
40	Cervical Belt सर्वाइकल बेल्ट
41	Wonder Belt वंडर बेल्ट (for Head, Shoulder, Knee & Calf)
42	Magnetic Payal चुम्बकीय पायल Deluxe
43	Back and Belly Belt चुम्बकीय बैक एण्ड बेली बेल्ट (Big)
44	Back and Belly Belt चुम्बकीय बैक एण्ड बेली बेल्ट (Small)
45	Back and Belly Belt Pyramidal (चुम्बकीय बैक एण्ड बेली बेल्ट (कॉपर+पिरामिड)
46	Magnetic Glass चुम्बकीय ग्लास (Big)
47	Eye Care चुम्बकीय चश्मा (Delux)
48	B P Watch ब्लडप्रेशर घड़ी Magnetic
49	B P Belt (ब्लड प्रेशर बेल्ट) Delux quality (Magnetic)
50	Necklace चुम्बकीय हार (Magnetic)
51	Necklace (Export Quality) चुम्बकीय हार
52	Ear- Nose-Throat Magnet Set कान-नाक-गला-चुम्बक Curved
53	Head Belt (With Magnet) हैड बेल्ट (With UMF power)
54	Acupressure Sandals एक्यूप्रेशर सैण्डल
55	Acupressure Chappal एक्यूप्रेशर चप्पल 'V' Shape... Cross ....
56	Pyramid Chips पिरामिड चिप्स (Set of 9)
57	Multi Grid Pyramid Key - Ring पिरामिड की रिंग [illegible] एनर्जी बॉल
58	Magnetic Water Stand चुम्बकीय मटका स्टैण्ड
59	Steel Jimmy स्टील जिम्मी For Sujok
60	Sujok Ring सुजोक रिंग For Fingers
61	Mini Vibrator [illegible] मसाजर (Battery operated)

Acu. Vibrator With 8 वाइब्रेटर चुम्बक सहित	600
Acu. Vibrator With 8 Attachment + Heater ... सहित	800
Acu. Vibrator With 11 attachment वाइब्रेटर डबल स्पीड	690
Clinical Vibrator Jim Star पॉवरफुल मसाजर (With Heat)	1750
Relaxo Massager रिलेक्सो मसाजर	550
Heat Pillo हीट तकिया	210
Super Power Steel Magnet स्टील चुम्बक सुपर पॉवर	990
High Power Steel Magnet स्टील चुम्बक हाई पॉवर	650
Medium Power Steel Magnet स्टील चुम्बक मिडियम पॉवर	550
Low Power Steel Magnet स्टील चुम्बक लो पॉवर	350
High Power Magnet हाईपॉवर चुम्बक (With Pyramid Points)	450
Medium Power Magnet मिडियम पॉवर चुम्बक	350
Low Power Magnet लो पॉवर चुम्बक (Pair)	70
Electronic Faradic Pulser (With Micro Pulses) 9 Volt A.C. or D.C., Battery + Transformer Included इलेक्ट्रोनिक पेन रिलीवर पल्सर (बैटरी व ट्रांसफार्मर सहित)	2800
Slimmer Kit (Packed in brief Case) (Battery + Adaptor + cup aplicator) (for breast devlopment) Super Delux बॉडी वेट रिड्यूसर किट (बैटरी + एडप्टर + कप एप्लीकेटर + वेक्यूम पम्प + लोशन सहित)	7000
Slimmer (Delux) (Battery + Face lifter + Hair Comb) बॉडी वेट रिड्यूसर (बैटरी + फेस व हेयर काम्ब अटेचमेन्ट सहित)	5500
Arogya's Complete Health Care Kit for the Healthy Family Including :- Pulsur + Magic Ball + Plate Super + Clarol + Necklace Imp + shoesole + Water Stand + Mini Roll + Jimmy + Ring + Energy Roller + Pocket exerciser + Acu. Point Finder + Acu. Poster + Book + Thumb Pressure + Twister. **Worth Rs. 4499 /-** At unbeliveable price of Just **Rs. 2835/-** only + free attractive briefcase.	4499
Acu Magnetic Seat (For Piles) चुम्बकीय गद्दी	350
	Total
	Less
	P & F
	Balance

:- 1 Product No 78 is only for our Retail
...mers Not for Whole Sellers
...age and freight extra, M.R.P Including of all Taxes
...unt may be sent in by M.O D.D in favore
...OGYA MANDIR, JODHPUR.

हमारी पूरी कोशिश है कि आपको हिंदी की अधिकतम पुस्तकें मुफ्त उपलब्ध करायी जायें और इन्टरनेट पर हिंदी की उपस्थिति को अधिक से अधिक बढ़ाया जाए | इसी क्रम में मैं आपके सामने एक से एक अधिक पुस्तकें प्रस्तुत कर रहा हूँ |

परन्तु जैसा कि आप जानते हैं इंटरनेट पर किताबें अपलोड करने , उन्हें हमेशा उपलब्ध रखने , तथा साईट अच्छी तरह और सरल रूप से काम करे इसके लिए अत्यंत मेहनत के साथ साथ संसाधनों की भी आवश्यकता होती है , और यही वह कारण है जिसकी वजह से अभी तक हिंदी भाषा की कोई भी वेबसाइट एक दो साल से ज्यादा नहीं चली है और बहुत ही अल्प समय में एक से एक अच्छी वेबसाइट बंद हो चुकी हैं |

यह चुनौती हमारे सामने भी है , लेकिन एक विश्वास भी कि हिंदी के जागरूक हो रहे पाठकों को इस समस्या के बारे में अंदाज़ा है और वे इस बारे में केवल मूकदर्शक नहीं है | हम आपको हिंदी की पुस्तकें देंगे , हिंदी में जानकारी देंगे और बहुत कुछ देंगे और हमें आशा है कि आप भी हमे बदले में अपना प्यार देंगे और हमारी मदद करेंगे हिन्दी को सम्म्रद्ध बनाने में |

अपना हाथ बढाइये और हमारी मदद कीजिये | मदद करने के लिए जरूरी नहीं है कि आप पैसे या आर्थिक मदद ही करें , आप जिस तरह चाहें उस तरह हमारी मदद कर सकते हैं | हमारी मदद करने के तरीकों को आप यहाँ देख सकते हैं |

आशा है आप हमारी सहायता करेंगे |

अगर आपको हमारा प्रयत्न पसंद आया हो तो सिर्फ 500 रू. का सहयोग करे| आपका सहयोग हिंदी साहित्य को अधिक से अधिक विस्तृत रूप देने में उपयोगी होगा | आप Paypal अथवा बैंक ट्रान्सफर से सहयोग कर सकते हैः | अधिक जानकारी के लिए मेल करें preetam960@gmail.com अथवा यहाँ देखें

धन्यवाद